



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



FLORES DORADAS

Equilibrio en la menopausia

Francisca Romo Hernandez

Profesor guía: Patricia Isidora Sanchez Hidalgo
Diciembre de 2023, Santiago de Chile

RESUMEN

“Flores Doradas” es un proyecto diseñado para explorar y mejorar la experiencia de las mujeres durante la menopausia. Desde la conceptualización hasta la implementación del taller, se abordaron diversas etapas de este proceso. Las participantes, a través de actividades creativas y reflexivas, compartieron sus experiencias y contribuyeron a la creación de soluciones innovadoras. A lo largo del proyecto, se destacó la importancia de adaptarse a la diversidad de vivencias individuales y proporcionar un espacio que promueva la expresión y el empoderamiento.

“Flores Doradas” no solo es un taller, sino un viaje integral que busca comprender y enriquecer la transición de la menopausia desde perspectivas físicas, emocionales y culturales.



diseño|uc
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



FLORES DORADAS

Equilibrio en la menopausia

Taller arteterapeutico centrado en la menopausia

Francisca Romo Hernandez

Profesor guía: Patricia Isidora Sanchez Hidalgo
Diciembre de 2023, Santiago de Chile

Gracias

A mi hermano que me prestó su computador y ser mi guía de vida, mejor que Brad Pitt.

A mi papá que me pago la carrera y siempre me dio su apoyo incondicional.

A mi mamá que me dio la idea, sin ti, no habría flores doradas ni nada.

A mi profesora Dora, al Jedi del proyecto. Gracias por guiarme con tu sabiduría y estar ahí en cada paso. Sin ti, no pasaba ni seminario.

Al Ash, mi terapia gratuita que me da felicidad cuando no la tengo.

Y al café. Gracias por mantenerme despierta y ser el MVP de mis días largos. Este proyecto es tan tuyo como mío.

Este proyecto es un viaje que hemos hecho juntos, y a cada uno de ustedes les mando un abrazo gigante de gratitud. Gracias por hacerlo épico :)

INDICE

Motivación	07 - 08	Antecedentes y referentes	51 - 56	Bibliografía	132 - 133
Introducción	07 - 08	Antecedentes	51 - 53	Anexos	134 - 142
Formulación del proyecto	12 - 14	Referentes	54 - 56		
Que - Porque - Para que	13	Desarrollo	57 - 115		
Objetivos	14	Origenes	58 - 66		
Marco teorico	15 - 38	Inicios Flores Doradas	67 - 71		
En la cultura	16 - 17	Ciclo 1	72 - 100		
Definición y Sintomas	18 - 23	Ciclo 2	101 - 112		
Tabú y estigma que lo rodea	23 - 30	Mapas de viaje	113 - 114		
En la medicina	31 - 32	Proyecto final	116 - 122		
Talleres y sus beneficios	33 - 38	Desarrollo gráfico	117 - 118		
Resumen	39 - 47	Kit ofrecido	119 - 122		
Problematica	40	Poyecciones	123 - 127		
Interacciones criticas	41	Impacto a futuro	124		
Rol del diseño	42	Alianzas	125		
Formulación	43	Costo de producción	126		
Usuario	44 - 45	Buisness model canva	127		
Imagen	46	Conclusion	128 - 131		
Marco metodologico	47 - 50	Critica	129		
		Personal	130		



MOTIVACIÓN

Si al inicio del año me hubieran dicho que estaría trabajando con la menopausia, hubiera respondido, ¿qué es eso? . Al principio de este proyecto, estaba completamente desorientada sobre qué dirección tomar. Sabía que mi corazón estaba ligado al arte, siempre fue una herramienta que me ayudó a concentrarme, reflexionar y mantener la calma en situaciones incómodas o aburridas.

También sabía que quería hacer algo significativo para ayudar a las mujeres, pero no tenía idea de en qué área enfocarme. Podría haberme sumergido en problemas evidentes como la discriminación laboral o la hipersexualización, temas fascinantes por sí mismos. Pero un día, mi mamá me lanzó una idea que cambió el juego. Me dijo: “Oye Fran, ¿y si trabajas con la menopausia? Es algo de lo que nadie habla, y créeme, es un proceso difícil”.

A los 23 años, mi conocimiento sobre la menopausia era vago. Había escuchado el término antes cuando mi mamá la experimentó, pero en mi mente, se reducía a la idea de que dejabas de menstruar. En mi inocencia, incluso deseaba que me llegara la menopausia; después de todo, ¿quién quiere lidiar con la menstruación para siempre? Sin embargo, este proyecto me abrió los ojos al 99% restante de la historia.

Me di cuenta de que no estaba sola en mi ignorancia; la mayoría de las mujeres desconocen lo que implica la menopausia. Mi mamá, tía, abuela, todas me confesaron que pasaron el proceso solas, simplemente con las hormonas o tratamientos que les dio el doctor. Muchas mujeres ni siquiera admiten que están en ese proceso, simplemente ocultan sus síntomas y malestar.

Terminan confiando solo en el ginecólogo, que por lo que aprendí en mi proyecto, muchas veces hacen todo peor, generan más traumas y soledad en el proceso. Me di cuenta de lo mucho que me fascina el tema, el poder mejorar el futuro de mis amigas, familiares y el mio. Quería generar un cambio, evitar que más mujeres pasarán este proceso solas como lo hizo mi mamá. Me llevó a cuestionarme:

¿Cómo podría generar un cambio y mejorar la calidad de vida?



I. INTRODUCCIÓN

LO QUE SE CALLA EN LA MENOPAUSIA

Para el año 2025, se estima que más de 1.000 millones de mujeres en todo el mundo y 37 millones en América Latina y el Caribe, estarán experimentando la menopausia. Teniendo en cuenta que casi la mitad de la población tiene predestinado experimentar este suceso en algún punto de sus vidas, uno podría suponer que es un tema común; una materia que enseñan y de la que se habla con libertad y facilidad, pero la realidad es que:

“Nada”, “ni una palabra”, “no se habla de eso” (Mouzo, 2022)

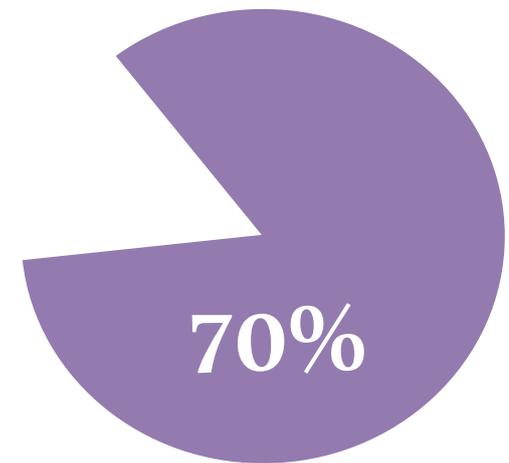
Esa es la respuesta unánime de una decena de mujeres de diferentes edades sobre lo que saben o le han contado de la menopausia (Mouzo, 2022).

La menopausia es un evento natural e inevitable que marca el cierre de la etapa reproductiva femenina. Es un acontecimiento que ocurre gradualmente y está asociado con una serie de cambios físicos y hormonales que pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las mujeres por varios años de su vida. Durante la menopausia, los ovarios de una mujer dejan de producir óvulos y reducen la producción de hormonas clave, como el estrógeno y la progesterona (Escorza, 2021).

Este descenso hormonal puede dar lugar a una variedad de síntomas físicos y psicológicos como sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal, cambios de humor, problemas de sueño, cambios en el estado de ánimo, aumento de peso (Menopausia, 2022) entre otros.

Como se mencionó anteriormente, a pesar de que este sea un proceso de cambio e inestabilidad, gran parte de la población femenina no tiene claro lo que la menopausia conlleva. Esto se produce por la falta de información y apoyo adecuado que se entrega hoy en día, agregando a esto, aparece el estigma, conceptos erróneos y el tabú que se ha desarrollado alrededor de este tema. Por ello, la gran mayoría de mujeres pasan el proceso premenopáusico y menopáusico solas, avergonzadas y “ocultando” los síntomas que sufren, aumentando y generando muchos problemas psicológicos como ansiedad o depresión. (Hernandez, 2022)

Teniendo esto en cuenta se abre el espacio para buscar una solución, servicio o herramienta que busque abogar por el autocuidado psicológico de la mujer en el periodo menopáusico.



Más del 70% de estas mujeres, llegará a esta etapa sin contar con la información adecuada para mitigar el impacto negativo que pueda tener en sus vidas. - Funez, 2023

Grupos de apoyo y talleres

Los grupos de apoyo y los talleres son espacios donde las personas pueden compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. Estos espacios son fundamentales para el bienestar emocional y el apoyo mutuo.

Grupos de apoyo y talleres

Los grupos de apoyo y los talleres son espacios donde las personas pueden compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. Estos espacios son fundamentales para el bienestar emocional y el apoyo mutuo.

Con lo anterior en mente, uno de los servicios comúnmente utilizados para procesos similares (hablando de síntomas psicológicos) en el área de la salud, son los grupos de ayuda, talleres o charlas.

Según Stuckey (2010) estos grupos proporcionan un espacio seguro y de apoyo donde las personas pueden compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. En relación a ello, muchos estudios han demostrado que una buena herramienta para estos servicios es la inclusión del arteterapia, ya que se enfoca en la “expresión y reflexión” del usuario, además de dar un espacio para la sanación y el encuentro con uno mismo (Covarrubias, 2006).

Según Euroinnova Business School (2023), una escuela de formación, quien ofrece variados cursos, maestrías y diplomados en psicología y arteterapia, menciona y explica cómo esta herramienta ofrece beneficios como la autoexpresión, liberación emocional, reducción del estrés y la ansiedad, una mejora de la autoestima, confianza, procesamiento emocional, resolución de conflictos, además del fomento de la creatividad y la imaginación.

En esta investigación, se fusiona el potencial terapéutico de la arteterapia con la necesidad de

Grupos de apoyo y talleres

información y apoyo integral para las mujeres en la menopausia. Se propone un servicio innovador: “Flores Doradas”, un taller que brinda un espacio de encuentro, información, recomendaciones y herramientas diseñadas para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las mujeres durante la menopausia.

Grupos de apoyo y talleres

Los grupos de apoyo y los talleres son espacios donde las personas pueden compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. Estos espacios son fundamentales para el bienestar emocional y el apoyo mutuo.

Con lo anterior en mente, uno de los servicios comúnmente utilizados para procesos similares (hablando de síntomas psicológicos) en el área de la salud, son los grupos de ayuda, talleres o charlas.

La importancia de “Flores Doradas” radica en su capacidad para transformar el silencio y la ignorancia en un diálogo abierto y enriquecedor. Al empoderar a las mujeres con conocimientos sobre su propio cuerpo y al crear una red de apoyo, se busca contribuir a una sociedad más informada, compasiva y consciente de las diversas etapas de la vida de las mujeres.

Además, se pretende cambiar la mentalidad arraigada en la sociedad, alentando a las mujeres a decir en voz alta las incomodidades sin que esto sea señal de debilidad, sino de fortaleza.

“Flores Doradas” aspira a plantar las semillas de un cambio cultural que celebra la diversidad de experiencias femeninas y promueve la empatía y el apoyo mutuo.

II. FORMULACIÓN DEL PROYECTO

QUÉ

“Flores Doradas” es un proyecto dedicado a ofrecer un espacio de transformación y crecimiento para las mujeres que quieran conocer sobre el viaje que es la menopausia. A través de un taller integral, se combina la terapia artística, el asesoramiento psicológico y la construcción de una comunidad de apoyo.

POR QUÉ

Porque la menopausia, a pesar de ser un fenómeno natural y universal en la vida de las mujeres, sigue siendo un tema rodeado de estigma, falta de información y carencia de apoyo social y emocional. La sociedad occidental, en particular, enfrenta desafíos significativos en términos de concientización, comprensión y aceptación de la menopausia como una fase crucial en el ciclo vital de las mujeres. Este vacío de conocimiento y apoyo genera una problemática profunda, contribuyendo a la soledad, la incomunicación y el impacto emocional negativo en las mujeres que atraviesan esta transición.

PARA QUÉ

Para abordar la falta de apoyo y la incomunicación experimentada en relación a la menopausias en la sociedad occidental. El taller está diseñado para mujeres de todas las edades que deseen aprender y comprender la menopausia. Se busca empoderar a las mujeres a través de la educación, la expresión creativa y la construcción de una red de apoyo que les permita atravesar la menopausia de manera informada y emocionalmente respaldada.

OBJETIVO GENERAL

Se busca contribuir e incrementar el bienestar y la salud mental de las mujeres, quienes actualmente carecen de suficiente información y herramientas para afrontar de manera adecuada este proceso. Es con esto en cuenta que se plantea como objetivo general: Facilitar desde el diseño la cocreación de un taller de arteterapia que brinde información y una comunidad que ayude a mejorar la calidad de vida y bienestar personal de la mujer, fomentando la autoaceptación y superando el tabú asociado a la menopausia.

Para lograr esto, se establecen los siguientes objetivos específicos:

OBJETIVOS ESPECIFICOS

SISTEMATIZAR

Generar un registro de cada sesión que permita evaluar y monitorear regularmente el progreso de las participantes en términos de su bienestar emocional, mental y físico, a través de herramientas de evaluación adecuadas, para medir el impacto positivo de la arteterapia grupal en la calidad de vida de las mujeres durante la menopausia.

I.O.V:

Herramienta de apoyo y entrevista con cuestionarios

FOMENTAR EL APOYO MUTUO:

Promover la construcción de una comunidad de apoyo intergeneracional, donde mujeres de diferentes etapas de la vida compartan sus experiencias y se apoyen mutuamente, contribuyendo así a una comprensión más amplia y empática de la menopausia.

I.O.V:

A través de prototipo de talleres y mapa de viaje

PROMOVER LA AUTORREFLEXIÓN:

Utilizar técnicas artísticas para fomentar la autorreflexión, permitiendo a las mujeres explorar sus propios procesos emocionales y encontrar nuevas perspectivas sobre la menopausia, independientemente de su ubicación en este viaje vital.

I.O.V:

Actividades reflexivas y cuestionarios

PROPORCIONAR INFORMACIÓN EDUCATIVA:

Integrar conocimientos sobre la menopausia, basados en la investigación científica, con un enfoque educativo que brinde a las participantes información precisa sobre este período de vida, fomentando el entendimiento y eliminando mitos y estigmas.

I.O.V:

Clases informativas realizadas por un experto y preguntas clave en las clases.

III. MARCO TEÓRICO

UN FENÓMENO NATURAL Y UNIVERSAL

Este fenómeno, que generalmente ocurre alrededor de los 50 años, se caracteriza por el cese gradual de la función ovárica y la reducción de la producción de hormonas clave, como el estrógeno y la progesterona. Este proceso natural, aunque compartido por mujeres de todas las razas y culturas, se ve influenciado por diversos factores como la genética, la salud general y el estilo de vida. (Gonzalés, 2012)

La menopausia no solo representa el fin de la capacidad reproductiva, sino que también conlleva una serie de cambios físicos y psicológicos. La variabilidad en la edad de inicio y la duración de esta etapa hacen que cada experiencia sea única.

Es esencial tener en cuenta que la vivencia de la menopausia está intrínsecamente ligada a las particularidades culturales de cada sociedad, influyendo en la manera en que las mujeres enfrentan este proceso biológico.

Este informe se centrará exclusivamente en la cultura occidental. Dado que vivimos inmersos en esta cultura, resulta pertinente examinar cómo se aborda y percibe la menopausia en nuestro entorno. (Pinheiro , 2022)



INDIGENA

En ciertas culturas indígenas, como las africanas, mapuche, entre otras, la menopausia es celebrada como un paso hacia la sabiduría, marcando el ascenso a roles de liderazgo en la comunidad. Este periodo de transición se acompaña a menudo de conocimientos tradicionales y prácticas ceremoniales arraigadas en la cultura local. (Argote, 2008) La importancia de las mujeres mayores se destaca al considerarlas como mentoras y consejeras clave en la dinámica social.



ORIENTAL

En culturas orientales, como la china o la japonesa, se ha observado una integración más holística de la menopausia en la vida de las mujeres. La medicina tradicional china, por ejemplo, considera la menopausia como un cambio natural y busca equilibrar las energías yin-yang del cuerpo (Woods-Giscombé, 2016). Además, las prácticas como el tai chi y el yoga han sido promovidas para mejorar la salud física y mental durante esta etapa (Thurston & Joffe, 2013).



OCCIDENTAL

En la cultura occidental, la menopausia ha sido históricamente abordada desde una perspectiva médica, enfocándose principalmente en los aspectos biológicos y los síntomas físicos asociados. La medicina convencional ha jugado un papel dominante, ofreciendo terapias hormonales y tratamientos farmacológicos para mitigar los efectos negativos de la menopausia (Escorza, 2021).



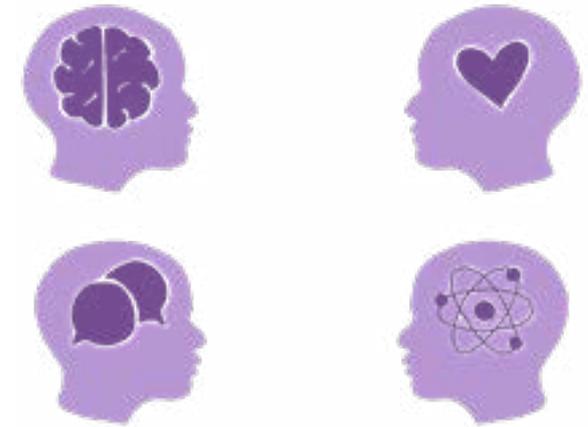
DEFINICIÓN

“Cese natural y permanente de la menstruación” (RAE, 2023)

Es importante tener en cuenta que una mujer puede llegar a la menopausia de distintas formas. La definición esta haciendo referencia a lo que se conoce como la menopausia natural, la cual suele ocurrir normalmente entre los 45 a los 55 años, y se define como la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos.

La menopausia natural comprende diversas etapas, cada una con características y síntomas específicos. Existen la perimenopausia, la menopausia y la postmenopausia.

Pero, por otro lado, también existen situaciones como la menopausia prematura (entre los 35 - 40 años), la cual puede ser asociada con anomalías cromosómicas, trastornos autoinmunitarios u otras. Agregando a lo anterior, la menopausia puede ser inducida por procedimientos quirúrgicos, como la extirpación de ambos ovarios, o por intervenciones médicas que detienen la función ovárica, como la radioterapia o la quimioterapia. (Pruthi, 2023)



Es importante destacar que, aunque la menopausia es un proceso biológico, su impacto va más allá de lo físico. Muchas mujeres experimentan cambios en su bienestar físico, emocional, mental y social. (Menopausia, 2023).

VIAJE MENOPAUSICO

40 - 55 años



PERIMENOPAUSIA

La perimenopausia, que precede a la menopausia, es una fase de transición marcada por cambios hormonales significativos. Durante este período, que puede comenzar en los 40 años, las mujeres experimentan irregularidades menstruales, sofocos y otros síntomas asociados al desequilibrio hormonal (Escorza, 2021).

Un día



MENOPAUSIA

La menopausia se define oficialmente cuando una mujer ha pasado 12 meses consecutivos sin menstruación. Esta transición no es abrupta, sino que ocurre gradualmente. Por lo que en ocasiones puede pasar varios meses sin menstruar y que luego le vuelva repentinamente. (Menopausia, 2022)

Resto de tu vida



POSTMENOPAUSIA

La postmenopausia sigue a la menopausia y abarca el resto de la vida de la mujer. Durante esta fase, los síntomas relacionados con la reducción de hormonas pueden persistir, y la mujer entra en una nueva etapa de su vida con ajustes hormonales continuos. (Escorza, 2021)

ALGUNOS SINTOMAS



QUE TE OCURRE... HORMONALEMENTE

Los cambios hormonales y fisiológicos asociados a la menopausia son fundamentales para comprender la complejidad de este proceso en la vida de la mujer. Como mencionado previamente, la menopausia conlleva la disminución progresiva de la producción de hormonas sexuales, como el estrógeno y la progesterona. Estos cambios hormonales desencadenan una serie de transformaciones fisiológicas que impactan tanto en el sistema reproductivo como en otras áreas del organismo. (Mayoclinic, 2023)

La disminución de estrógeno durante la menopausia se asocia con síntomas físicos notables. Los sofocos y sudores nocturnos son manifestaciones comunes de este desequilibrio hormonal, afectando la calidad de vida de las mujeres durante esta etapa. (Menopausia, 2022).

Lamentablemente, no hay una lista oficial que incluya la numerosa cantidad de síntomas que este periodo puede llegar a producir, esto debido a la relativamente poca información e investigación que hay sobre el tema. Igualmente, la lista a continuación es una recopilación de síntomas encontrados en paginas como Mayo clinic, Organizacion mundial de la salud, etc.



SINTOMAS HORMONALES:

1. Sequedad vaginal
2. Cambios en el metabolismo
3. Aumento de peso
4. Alteraciones en el patrón de sueño
5. Pérdida de densidad ósea
6. Irregularidades menstruales
7. Sofocos
8. Insomnio
9. Cambios en el libido
10. Fatiga
11. Palpitaciones cardiacas
12. Dolores articulares y musculares
13. Migrañas
14. Sudores nocturnos
15. Cambios en la piel
16. Caída de pelo
17. Entre otros.

QUE TE OCURRE... EMOCIONALMENTE

La menopausia, lejos de ser simplemente un evento fisiológico, involucra una complejidad emocional significativa. La disminución de estrógeno, vinculada a fluctuaciones en el estado de ánimo, irritabilidad y posiblemente depresión, destaca la necesidad de abordar tanto los aspectos físicos como los emocionales de este proceso (Menopausia, 2022).

El espectro del impacto emocional abarca desde la aceptación de cambios inevitables hasta la confrontación de pérdidas y la redefinición de la identidad. La menopausia conlleva, en muchos casos, una reconsideración de la identidad y la fertilidad, lo que puede generar emociones que van más allá de las simples oscilaciones del estado de ánimo.

Los factores psicosociales, como el apoyo social, las creencias culturales y las actitudes hacia la menopausia, también desempeñan un papel crucial en la salud mental durante esta etapa (Stuckey, 2010; Woods-Giscombé, 2016). El impacto emocional de la menopausia, a menudo exacerbado por la falta de comprensión y apoyo social, puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión (Hernandez, 2022).



SINTOMAS PSICOLOGICOS:

1. Cambios de humor
2. Irritabilidad
3. Ansiedad
4. Dificultades de concentración
5. Falta de memoria
6. Depresión
7. Confusión
8. Tensión emocional
9. Cambios en la autoestima
10. Baja paciencia
11. Bajo deseo sexual
12. Inseguridad
13. Apatía
14. Cambio en relaciones interpersonales
15. entre otros.

FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL:



APOYO SOCIAL:

La presencia de una red de apoyo sólida puede mitigar el impacto emocional de la menopausia al proporcionar comprensión, empatía y un espacio seguro para compartir experiencias (Stuckey, 2010). Las interacciones sociales positivas pueden contrarrestar la sensación de aislamiento que algunas mujeres experimentan durante esta etapa y contribuir a un ajuste emocional más saludable.



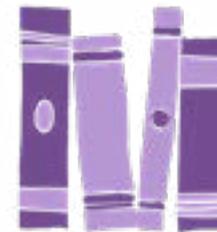
EL ESTIGMA CULTURAL:

En palabras de Woods-Giscombé (2016), “las creencias culturales y las actitudes hacia la menopausia pueden modular la forma en que las mujeres interpretan y gestionan los síntomas emocionales asociados” (p. 432). Las percepciones negativas pueden contribuir a sentimientos de vergüenza y disminuir la autoestima. Por otro lado, una cultura que promueva la comprensión y normalización de la menopausia puede crear un entorno más positivo y enriquecedor para las mujeres en esta etapa de la vida (Hernandez, 2022)



SALUD MENTAL PREVIA:

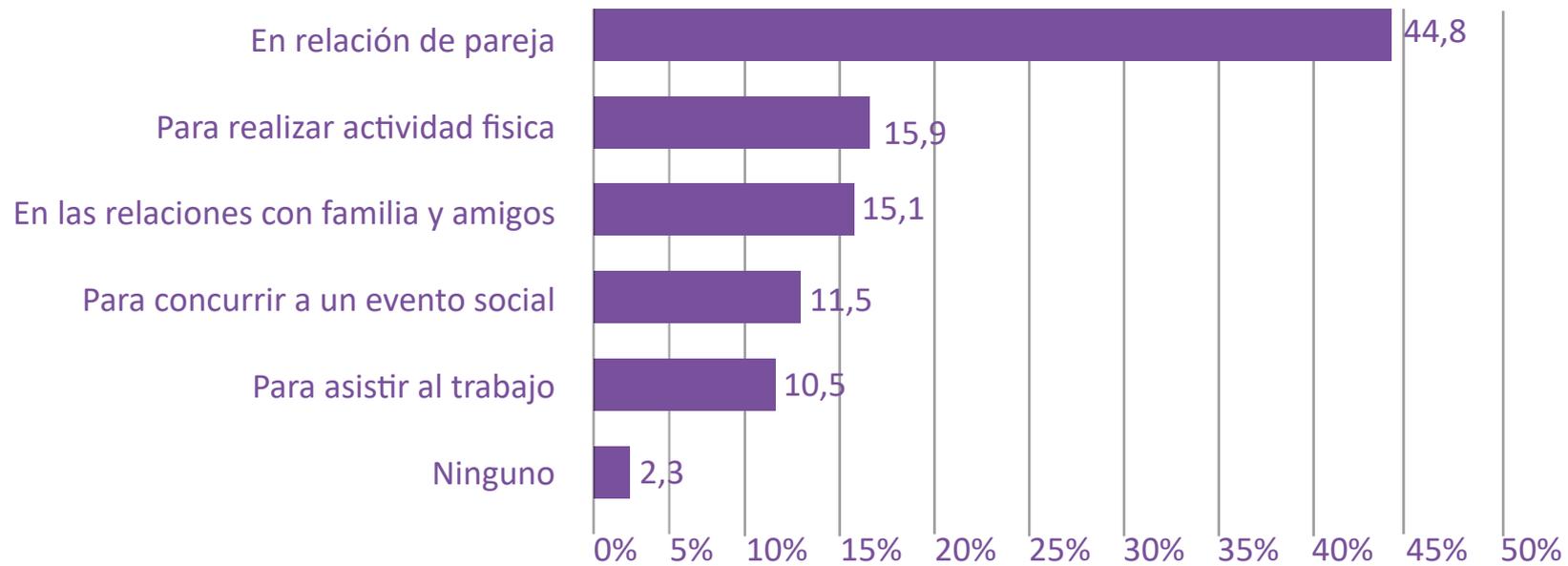
La historia de trastornos emocionales también son factores psicosociales que pueden modular la experiencia emocional durante la menopausia. Las mujeres con antecedentes de ansiedad o depresión pueden experimentar síntomas emocionales más intensos durante esta transición, destacando la importancia de la detección temprana y el manejo adecuado de la salud mental. (Pinheiro, 2022)



LA EDUCACIÓN:

La educación y la información son elementos cruciales en el marco psicosocial. Proporcionar a las mujeres conocimientos detallados sobre la menopausia, sus aspectos físicos y emocionales, puede empoderarlas para afrontar la transición con mayor comprensión y control. La alfabetización en salud reproductiva y emocional puede ayudar a desafiar los estigmas y mejorar la comunicación abierta sobre la menopausia. (Athletic, 2023)

POR LA PRESENCIA DE DISTINTOS SÍNTOMAS ¿TUVISTE DIFICULTADES...?

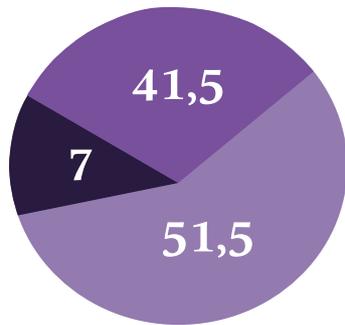


Según una encuesta provincial sobre el climaterio y menopausia realizada en Argentina: (Lopez, 2021)

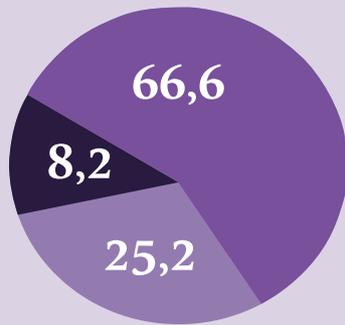
¿SABÉS QUÉ ES EL CLIMATERIO?

■ Sí ■ No ■ Ns

PERIMENOPAUSIA

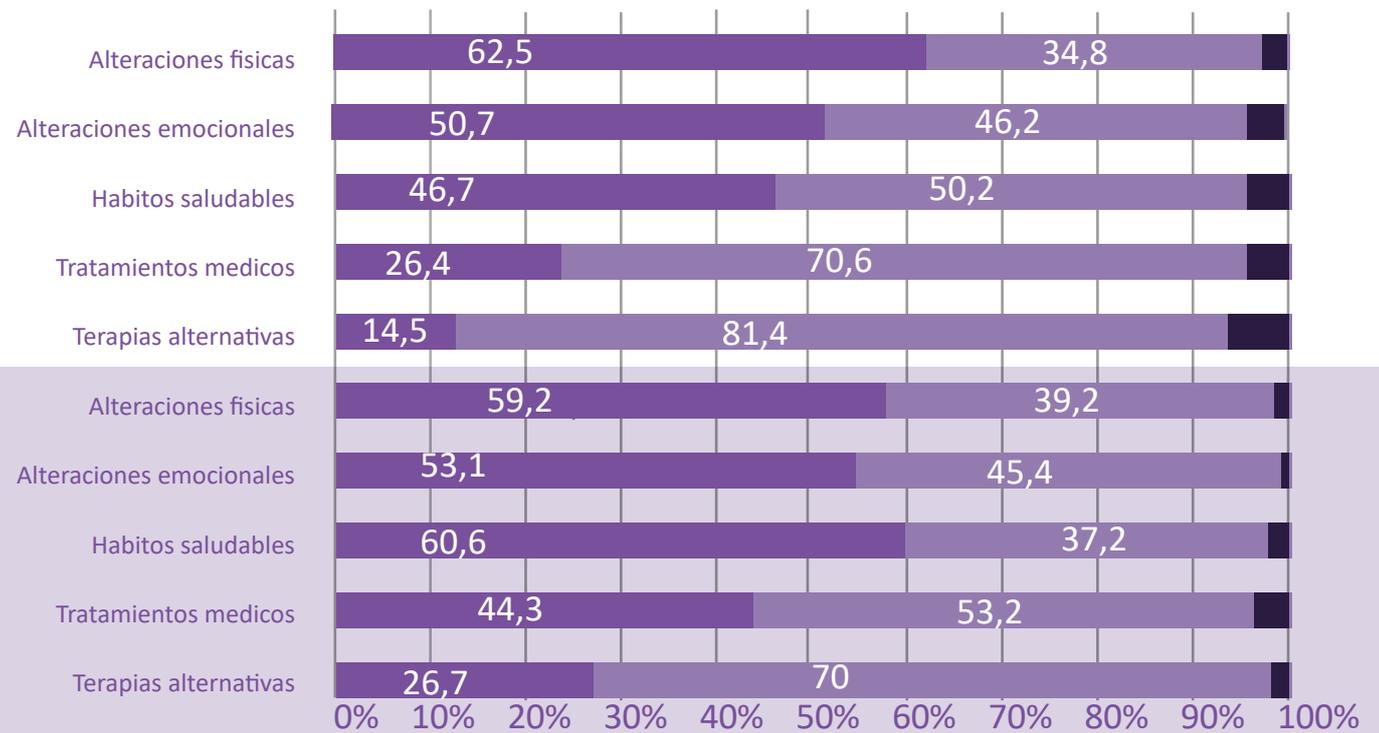


POSTMENOPAUSIA



EN RELACIÓN A LA MENOPAUSIA

¿CUENTAS O CONTABAS CON INFORMACIÓN SOBRE.....?



Según una encuesta provincial sobre el climaterio y menopausia realizada en Argentina: (Lopez, 2021)

La menopausia, además de sus implicaciones biológicas, tiene un significado psicosocial profundo en la experiencia femenina. Como señala Woods-Giscombé (2016), las creencias culturales y las actitudes hacia la menopausia pueden modular la forma en que las mujeres interpretan y gestionan los síntomas emocionales asociados.

ESTIGMA CULTURAL

Los orígenes:

Autores como Castaño & Martínez-Benlloch (1990) y Silvina Witis, médica especializada en Ginecología y Endocrinología Ginecológica, exponen que la menopausia es un tema “tabú” para la mujer debido a su asociación con la vejez. Esta relación, tiene sus orígenes gracias a la “baja” expectativa de vida que existió en épocas anteriores.

Para ponerlo en perspectiva, según el Instituto Nacional de Estadísticas Chile (2018), fue recién en el año 2000 que la mujer chilena superó los 80 años en la expectativa de vida, pero anterior a ello, por años la media era entre 75 a 55 años, sumamente cerca a la edad promedio del inicio de la menopausia, la cual es alrededor de los 51 años (Castaño, 1990). Por ello, la menopausia se volvió un indicador de estar en los últimos años de vida, ya considerado un adulto mayor.

En relación a ello, es necesario tener en cuenta que en la cultura occidental, la vejez se ve como algo negativo de lo que se busca escapar, sobre todo en el mundo femenino.

Este rechazo no es algo reciente, pero sí algo constante, pues como bien retrata la filósofa Susan Sontag en una cita hecha en 1972:

«Mientras los hombres maduran, las mujeres envejecen» (González, 2012).

Anna Freixas (1998), escritora feminista, menciona en su libro “mires como la mires, no la veras” como la sociedad occidental valora la belleza y la juventud, promoviendo e incitando a las mujeres para que luchen contra los signos naturales del envejecimiento a través de procesos quirúrgicos, químicos, dietas sumamente estrictas, entre otros; creando una relación estrecha entre la belleza física, la mujer y su “valor”.

Por otro lado está el constante estímulo de los medios de comunicación, películas, publicidades o la industria de la belleza que a menudo promueven imágenes idealizadas y distorsionadas del cuerpo, retocando arrugas, manchas, estrías, etc., creando expectativas poco realistas y exacerbando la presión social (González, 2017).



Imágenes recuperadas de:
Gonzales, 2012

Para las mujeres una de las cuestiones más duras es la aceptación de su nueva imagen corporal (Castaño, 1990)

Debido a esta desinformación y distorsión de la realidad, las mujeres suelen desarrollar sentimientos de insuficiencia, ansiedad o baja autoestima desde muy pequeñas, causando un impacto significativo en su bienestar emocional y mental.

Estos estigmas y estereotipos pueden limitar las oportunidades y crear barreras para el envejecimiento saludable y satisfactorio de las mujeres, según Schwart (1975):

La autoestima o autosatisfacción se puede considerar como un punto clave en la calidad de vida de los adultos/as mayores (Ibar, 2016).

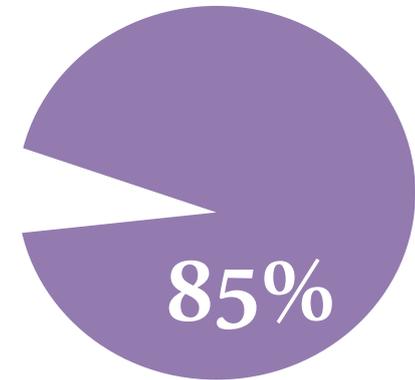
Por otro lado, existe un creciente miedo al rechazo social y la invisibilidad, como también una reevaluación de la identidad, pues las mujeres pueden enfrentar discriminación y estigmatización en función de su edad, generando un cambio de rol dentro de la sociedad o círculo familiar, lo que puede llevar

a sentimientos de exclusión y marginalización. El estereotipo de que las mujeres mayores son menos valiosas, menos atractivas o menos capaces puede producir una disminución de la autoestima y un temor a ser ignoradas o descartadas en diferentes ámbitos de la vida, como el trabajo, las relaciones y la participación social.

Hoy en día existe una brecha aproximada de 35 a 40 años entre la menopausia y la expectativa de vida de una mujer chilena, pero independiente a ello sigue existiendo esta correlación a la vejez.

Por ello esta etapa se vive como un periodo muy negativo, ya que la presión de llegar a un estereotipo y estándar de belleza se suma la menopausia y sus propias cargas (Lenox, 2020)

Según una encuesta realizada por La Tercera donde participaron 3.335 mujeres, en su mayoría chilenas, el 84% de las mujeres no están conformes con su cuerpo, y al analizar la encuesta, se dieron cuenta que este sentimiento se agudiza entre los 39 a los 59 años, la cual es la edad promedio donde están pasando por la menopausia. (Chekh, 2019)



El sentimiento de insatisfacción con el cuerpo se agudiza entre los 36 a 59 años (Chekh, 2019)

FALTA DE APOYO SOCIAL

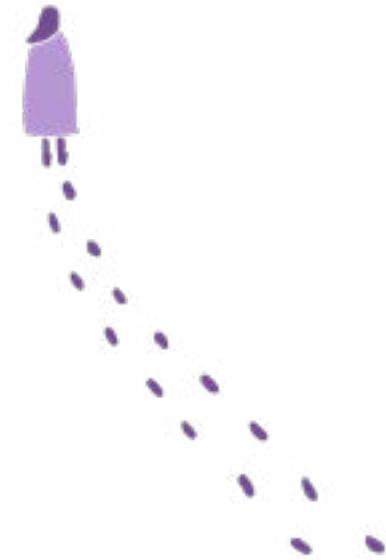
La ausencia de una red de apoyo sólida durante este periodo puede manifestarse de diversas maneras, desde la falta de comprensión y empatía hasta la carencia de espacios seguros para compartir experiencias y preocupaciones.

La falta de conexión social durante la menopausia se traduce en una sensación de soledad que puede intensificar los síntomas emocionales asociados, como la ansiedad y la depresión (Hernandez, 2022). Investigaciones recientes destacan que las mujeres menopáusicas a menudo experimentan un déficit en el respaldo emocional y práctico de sus redes sociales, lo que puede intensificar la percepción de los síntomas menopáusicos (Freeman et al., 2015).

Este vacío de apoyo social no solo se traduce en una experiencia individual más desafiante, sino que también puede tener implicaciones más amplias en la salud mental general de las mujeres menopáusicas. La sensación de estar solas en este proceso puede generar un impacto psicológico significativo, creando una barrera para acceder a recursos y servicios profesionales que podrían ser beneficiosos (Stuckey, 2010)

LA SOLEDAD: entendida como la percepción subjetiva de aislamiento, puede intensificar los síntomas emocionales asociados con la menopausia. La investigación sugiere que las mujeres que experimentan altos niveles de soledad pueden enfrentar mayores desafíos emocionales, incluida una mayor susceptibilidad a la depresión y la ansiedad (Cacioppo & Hawkey, 2009).

LA INCOMUNICACIÓN: Falta de espacios seguros y abiertos para discutir la menopausia. Cuando las mujeres se sienten incapaces de compartir sus experiencias y preocupaciones, se establece una barrera que dificulta la comprensión y el apoyo mutuo. Esta falta de comunicación puede contribuir al estigma asociado con la menopausia, ya que la falta de diálogo puede mantener mitos y malentendidos. (Hernandez, 2022)



“Los resultados mostraban que estaba con perimenopausia , y probablemente esa era la segunda vez que escuchaba la palabra, entre en pánico y falle en preguntar que significaba, tampoco hubiera sabido que preguntar al doctor. Trate de preguntar a amigos o familia, pero fui recibida con miradas y risas incómodas. Me di cuenta que estaba sola en esto.” - Naomi Watts, 2023

ABORDAJE DE PROFESIONALES DE LA SALUD

Como ya se menciona anteriormente, la transición a la perimenopausia y menopausia es una fase crucial en la vida de las mujeres, marcada por cambios hormonales significativos que pueden afectar tanto la salud física como la mental. El trato que reciben las mujeres durante este periodo por parte de los profesionales de la salud es esencial para garantizar una experiencia positiva y saludable.

Según los estudios de Smith y Johnson (2018), las mujeres en la perimenopausia a menudo se enfrentan a variados síntomas, sin embargo, los testimonios recopilados en el estudio **destacan la falta de comprensión por parte de algunos profesionales de la salud sobre estos síntomas, lo que puede llevar a una atención inadecuada.**

En sus relatos, varias mujeres mencionaron sentirse incomprendidas y minimizadas por los médicos, quienes en ocasiones descartaron sus síntomas como “normales” o atribuyeron problemas de salud mental sin una evaluación exhaustiva. Esto refleja la necesidad de una mayor sensibilidad y capacitación entre los profesionales de la salud para abordar las complejidades de la perimenopausia. La Asociación Médica Americana (AMA) destaca la importancia de una comunicación abierta y empática entre los

profesionales de la salud y las mujeres en la perimenopausia. Se sugiere que la escucha activa y la validación de las experiencias de las pacientes pueden contribuir significativamente a una atención de calidad (AMA, 2020).

Para respaldar esta información, durante la investigación y las conversaciones mantenidas con mujeres a lo largo de este trabajo, he descubierto numerosas historias que destacan experiencias lamentables con profesionales de la salud en relación con la menopausia. Algunos testimonios incluso narran la incapacidad de algunos médicos para diagnosticar adecuadamente. Un ejemplo notorio es el relato de Gabriela Rojas, fundadora y directora de “Sin Reglas”, compartido en el podcast “Más allá del rosa” (Rojas, 2023).

Rojas relata cómo, a los 44 años en 2018, experimentó fatiga matutina, agotamiento y tristeza, lo que la llevó a visitar a su ginecólogo. Este profesional, en lugar de abordar las posibles causas físicas, sugirió que su malestar podría deberse a la depresión, aconsejándole que consultara a un psiquiatra. Este diagnóstico erróneo desencadenó una serie de consultas médicas adicionales; desde problemas en la piel con el dermatólogo, donde le recetaron

cremas, hasta dolores en las articulaciones que condujeron a una consulta con el reumatólogo, quien le recetó medicamentos para una enfermedad autoinmune..

Rojas cuenta: ***“Yo me estaba volviendo loca, porque después empecé con insomnio, bochornos, a subir de peso y eso desencadenó ansiedad y obviamente terminó afectando mi relación de pareja, mi trabajo, me sentía fatal. Hasta que tuve mi check up anual y tenía el colesterol alto, me mandaron a hacer exámenes y el endocrinólogo me dice “lo que tienes es perimenopausia”... Yo dije ¿¡Qué?! O sea todo este año y medio llevo padeciendo perimenopausia y nadie lo detectó, ninguno de todos los médicos a los que fui me dedico 10 minutos para hacerme las preguntas básicas para darse cuenta que lo único que tenía era un desbalance hormonal. (Rojas, 2023)***

En conclusión, el trato de los profesionales de la salud durante la perimenopausia y menopausia es un aspecto crítico que puede influir en la calidad de vida de las mujeres. La sensibilización, la empatía y la comprensión de las complejidades de esta etapa son fundamentales para brindar una atención integral y respetuosa.

“Fui al ginecologo para ver un sintoma que me estaba complicando mucho, cuando llegue le comente al doctor, “estoy teniendo problemas con el deseo sexual, tiene algun medicamento o algun consejo, ya que esta complicando mi matrimonio” el doctor me respondio con un “ mi consejo es uqe hagas como todas las mujeres, finge” y luego se rio, no supe que hacer o decir, asi que me rei tambien” - Gabriela, 2023

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA RED DE APOYO



EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN:

Una estrategia fundamental implica la educación y concientización tanto de la sociedad en general como de las propias mujeres sobre la menopausia. La falta de comprensión sobre esta etapa de la vida contribuye a la soledad y al estigma asociado. La educación y sensibilización en la sociedad acerca de la menopausia son pasos cruciales para eliminar el estigma y fomentar un entorno de comprensión (Hunter, 2019)



CREACIÓN DE ESPACIOS DE APOYO:

Fomentar la creación de espacios seguros y de apoyo es esencial. Grupos de ayuda, talleres y foros en línea proporcionan a las mujeres la oportunidad de compartir sus experiencias, preocupaciones y consejos. Además, programas comunitarios que promuevan la conexión social y brinden información precisa pueden desempeñar un papel esencial en la construcción de una red de apoyo robusta y enriquecedora (Worsley et al., 2018).



INTEGRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL:

Integrar servicios de salud mental en la atención ginecológica de rutina es otra estrategia efectiva. La menopausia no solo es un fenómeno biológico, sino también un evento psicosocial que requiere una atención clínica y de investigación más amplia (Thurston & Joffe, 2013).



FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES PERSONALES:

Fomentar el fortalecimiento de las relaciones personales también es esencial. Los amigos, familiares y parejas pueden desempeñar un papel crucial en la red de apoyo durante la menopausia. Fomentar la comunicación abierta y comprensiva en estas relaciones puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental de las mujeres menopáusicas (Cacioppo & Hawkley, 2009).

EXPERIENCIAS EXITOSAS DE TALLERES

La participación en talleres de apoyo ha demostrado ser una herramienta valiosa en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Tanto talleres centrados en situaciones específicas (el alcoholismo o el cáncer de mama) como aquellos que abordan temas más amplios, brindan a los participantes la oportunidad de conectarse, compartir experiencias y construir una red de apoyo mutuo.

En el caso de talleres destinados a grupos específicos, como los afectados por el cáncer de mama, se ha observado que la participación activa en estas sesiones **proporciona un espacio seguro para expresar emociones, obtener información valiosa y establecer conexiones significativas con personas que comparten experiencias similares** (Smith et al., 2018).

La comunidad y la conexión social son elementos fundamentales en el proceso de recuperación y adaptación. Los talleres ofrecen un entorno donde las personas pueden sentirse comprendidas, respaldadas y empoderadas para abordar los desafíos específicos que enfrentan. Un ejemplo clave es el programa de Alcohólicos Anónimos, que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del alcoholismo

al proporcionar un sistema de apoyo basado en la experiencia compartida y la solidaridad (Alcohólicos Anónimos, 2020).

Además, la literatura destaca la importancia de las intervenciones grupales en la mejora de la salud mental, reducción del aislamiento y promoción de la resiliencia individual y colectiva (Haslam et al., 2018). Al participar en talleres, las personas pueden construir una red de apoyo sólida, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional y calidad de vida.

Numerosos casos de talleres exitosos han demostrado ser eficaces en abordar la salud femenina y específicamente la menopausia. El programa “Women’s Wellness Workshop” en el estudio de Ayers et al. (2020) es un ejemplo destacado. Este taller multidisciplinario no solo proporciona información precisa sobre la menopausia, sino que también incorpora sesiones prácticas, ejercicios de bienestar emocional y oportunidades para la interacción social.

Los participantes informaron una mejora significativa en su comprensión de la menopausia y una mayor sensación de apoyo emocional.

La creación de comunidades de apoyo a través de talleres ha demostrado impactos positivos en la salud y el bienestar de las mujeres menopáusicas. Un estudio realizado por Freeman et al. (2015) evaluó un programa de talleres comunitarios centrados en la menopausia. Los resultados revelaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión entre las participantes, así como un aumento en la autoestima y la calidad de vida. La conexión con otras mujeres que compartían experiencias similares se identificó como un factor crucial en estos resultados alentadores. Diversas iniciativas previas han proporcionado valiosas lecciones sobre cómo mejorar la efectividad de los talleres en el contexto de la salud femenina.

La flexibilidad en la estructura de los talleres, para permitir adaptarse a las necesidades específicas del grupo, se destaca como un factor clave (Avis et al., 2019). La participación activa de profesionales de la salud especializados también se ha asociado con una mayor aceptación y participación de las mujeres en estos programas (Worsley et al., 2018). Además, la incorporación de elementos interactivos y prácticos ha demostrado ser más efectiva que las presentaciones puramente informativas (Ayers et al., 2021).



Anex 20223 Alcoholicos anónimos



Fundación Ortiz Gudián (FOG) 2022, Taller arteterapeutico para sobrevivientes de cáncer de mama



SAPAME 2012, Taller de Ayuda Mutua



Fundación Unicaje 2016, taller arteterapeutico para personas con incapacidad intelectual

TALLER COMO HERRAMIENTA

DEFINICIÓN Y PROPÓSITO DE LOS TALLERES EN EL CONTEXTO DE LA MENOPAUSIA:

Los talleres, en el contexto de la menopausia, adquieren un papel fundamental como espacios diseñados para fomentar el diálogo abierto y la comprensión de esta transición vital. Definidos como encuentros estructurados con el objetivo de compartir información y experiencias, los talleres sobre la menopausia buscan ofrecer un enfoque educativo y de apoyo a las mujeres que atraviesan este proceso (Freeman et al., 2015). Este enfoque no solo proporciona conocimiento, sino que también crea un sentido de comunidad entre las participantes.

EXPLORACIÓN DE TALLERES COMO ENTORNOS FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN:

Los talleres se posicionan como entornos facilitadores de la comunicación al ofrecer un espacio estructurado donde las mujeres pueden compartir sus experiencias y preocupaciones en torno a la menopausia. La dinámica de grupo y la interacción directa con profesionales de la salud proporcionan un contexto en el cual las participantes pueden sentirse respaldadas y comprendidas (Ayles et al., 2020). La exploración conjunta de este período de vida permite abordar inquietudes comunes, disipar mitos y fortalecer la conexión entre las mujeres.

IMPORTANCIA DE PROPORCIONAR UN ESPACIO SEGURO Y LIBRE DE JUICIO:

Proporcionar un espacio seguro y libre de juicio es esencial en los talleres sobre la menopausia, dado que la falta de este tipo de entorno puede contribuir a la perpetuación de estigmas y la incomodidad asociada con la menopausia (Ayers et al., 2021). La vulnerabilidad inherente a este proceso requiere un ambiente donde las participantes se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y recibiendo apoyo mutuo (Hunter, 2019). La creación de este espacio facilita la construcción de una red de apoyo emocional, fundamental para afrontar los desafíos de la menopausia.

En conclusión, los talleres emergen como herramientas valiosas para abordar la menopausia desde una perspectiva educativa y de apoyo. Al proporcionar un espacio seguro y alentar la comunicación abierta, estos encuentros contribuyen significativamente a mejorar la experiencia de las mujeres durante esta transición vital.

“Este taller me ha salvado, antes del taller no sabía que me pasaba, estaba con ansiedad, me sentía mal, sola, pense que me estaba volviendo loca, que era depresión, el taller me ayudo a darme cuenta que era la perimenopausia, me ayudo a no sentirme sola.” - Paola Aravena, Flores Doradas, 2023

ESTRATEGIAS PARA FACILITAR CONVERSACIÓN ABIERTAS EN TALLER

Promover la participación activa y abierta de las mujeres en talleres sobre la menopausia es esencial para maximizar los beneficios de estos encuentros. **La creación de un ambiente inclusivo y respetuoso, donde se valoren todas las voces, es fundamental** (Freeman et al., 2014). Métodos como la utilización de dinámicas de grupo, discusiones moderadas por profesionales y la fomentación de preguntas abiertas estimulan la participación activa al tiempo que garantizan un espacio seguro para compartir experiencias (Ayers et al., 2020).

La expresión abierta de experiencias personales en talleres puede ser facilitada mediante el uso de herramientas específicas. **La incorporación de ejercicios de escritura reflexiva, diarios personales o incluso arte terapia ha demostrado ser eficaz para animar a las participantes a explorar y compartir sus vivencias de la menopausia** (Avis et al., 2019). Estas herramientas proporcionan una vía alternativa para la expresión emocional y permiten a las mujeres comunicar sus experiencias de manera más íntima y reflexiva.

La presencia de profesionales de la salud desempeña un papel crucial en la creación de un ambiente de confianza durante los talleres. **Su participación no solo aporta conocimientos médicos precisos, sino que también valida la importancia de la salud en la menopausia** (Worsley et al., 2018). La presencia de expertos también contribuye a disipar mitos y brinda respuestas a preguntas específicas, fomentando un ambiente de apertura y confianza (Ayers et al., 2021).

Al implementar estas estrategias, se fortalece la efectividad de los talleres al facilitar conversaciones abiertas y significativas sobre la menopausia. Al proporcionar métodos que fomentan la participación, herramientas para expresar experiencias personales y la presencia de profesionales de la salud, se construye un ambiente en el cual las mujeres se sienten capacitadas para compartir, aprender y apoyarse mutuamente durante esta transición vital.

V.
RESUMEN DEL PROYECTO

PROBLEMÁTICA

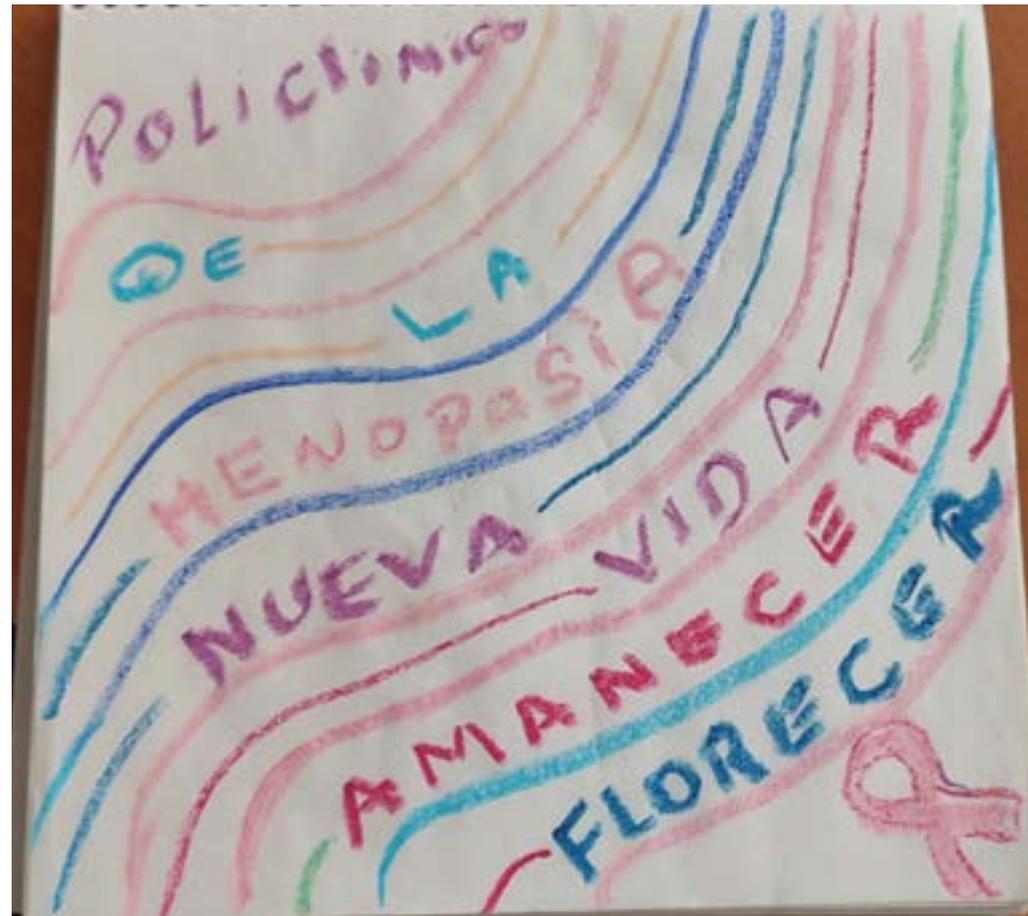
La menopausia, a pesar de ser un fenómeno natural y universal en la vida de las mujeres, sigue siendo un tema rodeado de estigma, falta de información y carencia de apoyo social y emocional.

La sociedad occidental, en particular, enfrenta desafíos significativos en términos de concientización, comprensión y aceptación de la menopausia como una fase crucial en el ciclo vital de las mujeres.

Este vacío de conocimiento y apoyo genera una problemática profunda, contribuyendo a la soledad, la incomunicación y el impacto emocional negativo en las mujeres que atraviesan esta transición.

La falta de conversación abierta y educación adecuada sobre la menopausia perpetúa mitos y malentendidos, creando un entorno donde las mujeres se sienten solas, incomprendidas y, a menudo, avergonzadas de los síntomas que experimentan.

Además, la falta de integración de servicios de salud mental en el abordaje rutinario de la menopausia agrava la situación, dejando desatendidos los aspectos emocionales de esta fase de la vida.



Dibujo Taller Flores Doradas - fotografía personal.

INTERACCIONES CRÍTICAS

SOCIEDAD Y CULTURA:

Falta de diálogo abierto y educación sobre la menopausia.

Estigmatización y conceptos erróneos en torno a esta fase de la vida.

La presión social para ocultar los síntomas y sufrimientos asociados.

SISTEMA DE SALUD:

Ausencia de servicios de salud mental integrados en la atención ginecológica de rutina.

Falta de espacios de apoyo y educación en entornos hospitalarios y de atención médica.

RELACIONES PERSONALES:

Incomunicación y dificultad para compartir experiencias menopáusicas con amigos y familiares.

Falta de comprensión y apoyo efectivo de seres queridos.

EXPERIENCIA INDIVIDUAL:

La mujer menopáusica se enfrenta a la soledad emocional y a la sensación de no ser comprendida.

La falta de herramientas terapéuticas y expresivas para lidiar con los desafíos emocionales.



ROL DEL DISEÑO

La oportunidad que se presenta en el proyecto “Flores Doradas” radica en la capacidad del diseño para abordar de manera integral las experiencias y necesidades de las mujeres que enfrentan la menopausia. El rol fundamental del diseño en este contexto se alinea con la sub-disciplina específica del Diseño de Servicios. Esta disciplina ofrece la oportunidad de crear soluciones que vayan más allá de lo convencional, centrándose en la experiencia holística del usuario y proporcionando respuestas innovadoras a desafíos específicos.

El Diseño de Servicios se centra en mejorar la calidad de la experiencia del usuario al diseñar interacciones y procesos que son eficaces, eficientes y agradables. (Bitner et al, 2008)

El Diseño de Servicios permite diseñar o rediseñar intervenciones que se adapten a las diversas etapas de la menopausia, considerando las particularidades y expectativas de cada mujer. Sanders y Stappers (2012) destacan que el Diseño de Servicios se caracteriza por su atención a la experiencia total del usuario, considerando tanto los aspectos tangibles como los intangibles de un servicio.

Al situar al usuario en el centro del proceso mediante el enfoque User-Centered Design, se puede comprender a profundidad sus necesidades, emociones y expectativas.

En el contexto de “Flores Doradas”, el diseño se convierte en una herramienta estratégica para proyectar experiencias significativas. La oportunidad de emplear el diseño de servicios radica en su capacidad para crear propuestas útiles, deseables y memorables, no solo para las mujeres participantes sino también para la eficacia y efectividad operativa del proyecto en su conjunto.

A través de la investigación centrada en la menopausia y el taller “Flores Doradas”, se identifica una oportunidad crucial para mejorar la experiencia de las mujeres en esta etapa de la vida. Considerando los antecedentes y desafíos presentados en el marco teórico, se destaca la importancia de intervenir desde el diseño de servicios para brindar un valioso aporte a estas mujeres que buscan participar en el taller.

La rápida accesibilidad a ayuda e información se posiciona como un punto crucial para intervenir, ya que influye significativamente en la decisión de

las mujeres de unirse al taller “Flores Doradas”. En este contexto, el diseño propuesto debe demostrar empatía con la experiencia de la mujer en la menopausia y, al mismo tiempo, alinearse con el sistema establecido por el taller. La flexibilidad del servicio propuesto se vuelve esencial para adaptarse tanto a las necesidades de las participantes como a las expectativas del taller.

Este proyecto busca capitalizar la sinergia entre el diseño de servicios para crear una experiencia enriquecedora y personalizada para las mujeres que participan en el taller “Flores Doradas”.

FORMULACIÓN

La formulación de este proyecto se centra en abordar la falta de apoyo y la incomunicación experimentada por mujeres menopáusicas en la sociedad occidental, utilizando el diseño como una herramienta para transformar estas experiencias. Se busca empoderar a las mujeres a través de la educación, la expresión creativa y la construcción de una red de apoyo que les permita conocer de la menopausia de manera informada y emocionalmente respaldada.

QUÉ

“Flores Doradas” es un proyecto dedicado a ofrecer un espacio de transformación y crecimiento para las mujeres que quieran conocer sobre el viaje que es la menopausia. A través de un taller integral, se combina la terapia artística, el asesoramiento psicológico y la construcción de una comunidad de apoyo

PORQUÉ

Porque la menopausia, a pesar de ser un fenómeno natural y universal en la vida de las mujeres, sigue siendo un tema rodeado de estigma, falta de información y carencia de apoyo social y emocional. La sociedad occidental, en particular, enfrenta desafíos significativos en términos de concientización, comprensión y aceptación de la menopausia como una fase crucial en el ciclo vital de las mujeres. Este vacío de conocimiento y apoyo genera una problemática profunda, contribuyendo a la soledad, la incomunicación y el impacto emocional negativo en las mujeres que atraviesan esta transición.

PARAQUÉ

Para abordar la falta de apoyo y la incomunicación experimentada en relación a la menopáusicas en la sociedad occidental. El taller está diseñado para mujeres de todas las edades que deseen aprender y comprender la menopausia. Se busca empoderar a las mujeres a través de la educación, la expresión creativa y la construcción de una red de apoyo que les permita atravesar la menopausia de manera informada y emocionalmente respaldada.

OBJETIVO GENERAL

Se busca contribuir a incrementar el bienestar y la salud mental de las mujeres, quienes actualmente carecen de suficiente información y herramientas para afrontar de manera adecuada este proceso. Es con esto en cuenta que se plantea como objetivos generales del proyecto, el promover el autocuidado psicológico de las mujeres durante el periodo menopáusico a través de la arteterapia, mejorar su calidad de vida y bienestar personal, fomentando la autoaceptación y superando el tabú asociado a la menopausia. Para lograr esto, se establecen los siguientes objetivos específicos:

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Facilitar la Expresión Emocional:

Crear un entorno inclusivo donde mujeres de todas las edades, tanto aquellas que están experimentando la menopausia como las que aún no la han vivido, puedan expresar libremente sus emociones relacionadas con la menopausia.

Fomentar el Apoyo Mutuo:

Promover la construcción de una comunidad de apoyo intergeneracional, donde mujeres de diferentes etapas compartan sus experiencias y se apoyen mutuamente, contribuyendo así a una comprensión más amplia y empática de la menopausia.

Promover la Autorreflexión:

Utilizar técnicas artísticas para fomentar la autorreflexión, permitiendo a las mujeres explorar sus propios procesos emocionales y encontrar nuevas perspectivas sobre la menopausia, independientemente de su ubicación en este viaje vital.

Proporcionar Información Educativa:

Integrar conocimientos sobre la menopausia, basados en la investigación científica, con un enfoque educativo que brinde a las participantes información precisa sobre este período de vida, fomentando el entendimiento y eliminando mitos y estigmas.

USUARIO

Los talleres “Flores Doradas” están diseñados para mujeres que deseen aprender y comprender la menopausia, independientemente de si están actualmente en el proceso o ya lo han experimentado. Se busca alcanzar a aquellas mujeres que desean obtener conocimientos sobre la menopausia, así como a aquellas que buscan construir un entendimiento sólido para sí mismas y para apoyar a otras mujeres en sus vidas. De todas maneras, el rango etario suele variar entre los 30 a 70 años, pues es el periodo más relevante para aprender sobre este periodo de la vida, debido a la cercanía que se tiene a ella.

Al ampliar el público objetivo, se busca generar empatía y conocimiento que se propague de boca en boca, contribuyendo a la eliminación del tabú asociado con la menopausia. Esto permitirá que mujeres que aún no han pasado por este proceso se preparen de manera informada, y aquellas que ya lo han vivido comprendan y compartan sus experiencias de una manera abierta y constructiva. La diversidad en las participantes enriquecerá la dinámica del taller, promoviendo una comprensión más completa y colaborativa de la menopausia.

ACTORES RELACIONADOS

PROFESIONALES DE LA SALUD:

- Desempeñarán un papel esencial en la identificación de mujeres menopáusicas que podrían beneficiarse de las intervenciones diseñadas.
- Colaborarán en la creación de materiales educativos y proporcionarán información médica precisa sobre la menopausia.

TERAPEUTAS Y ESPECIALISTAS

- Colaborarán estrechamente en el desarrollo y la implementación de los talleres de arteterapia.
- Aportarán su experiencia en la gestión de aspectos emocionales y psicológicos relacionados con la menopausia.

DISEÑADORES Y CREATIVOS:

- Serán responsables de traducir la información sobre la menopausia en recursos visuales atractivos y comprensibles.
- Participarán en la creación de la plataforma en línea, asegurando un diseño amigable y accesible.

ORGANIZACIONES SALUD Y HOSPITALES:

- Facilitarán la implementación de los talleres de arteterapia en entornos hospitalarios.
- Colaborarán en la difusión de recursos educativos y promoverán la participación de mujeres menopáusicas en el proyecto.

MUJERES MENOPÁUSICAS PARTICIPANTES:

- Son actores clave cuyas experiencias e insights informarán directamente el diseño y la evolución de las intervenciones.
- Contribuirán activamente en los talleres, enriqueciendo el contenido con sus perspectivas individuales.

COMUNIDAD EN LÍNEA Y MODERADORES:

- Facilitarán la interacción en la plataforma digital, promoviendo un entorno de apoyo y conexión entre las participantes.
- Colaborarán con diseñadores para mejorar continuamente la experiencia en línea.

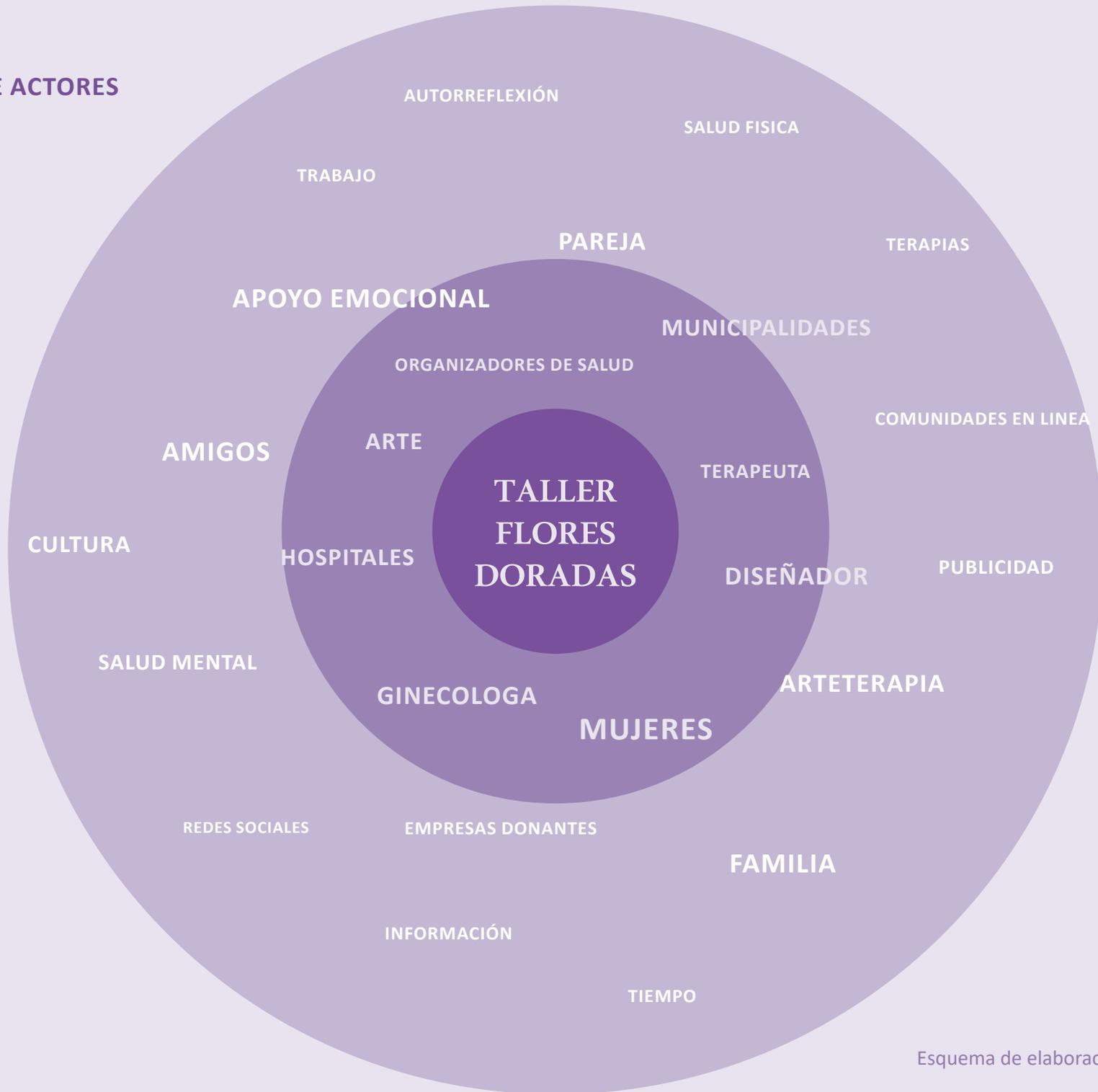
INSTITUCIONES EDUCATIVAS:

- Colaborarán en la difusión de los talleres y recursos educativos en sus comunidades.
- Podrían proporcionar espacios para eventos y actividades relacionadas con el proyecto.

EMPRESAS Y DONANTES:

- Podrían contribuir financieramente al proyecto para garantizar su sostenibilidad.
- Participarán en la difusión y concientización sobre la importancia de abordar la menopausia desde una perspectiva de diseño.

SISTEMA DE ACTORES



Esquema de elaboración personal.

GRÁFICOS E IMAGEN DE MARCA

El gráfico e imagen de “Flores Doradas” se distingue por su enfoque feminista y su conexión con la temática de la menopausia. Utiliza colores morados y presenta ilustraciones integrales que representan la diversidad y universalidad de la experiencia femenina.

La identidad visual incorpora elementos simbólicos como flores y manos entrelazadas, destacando la unión y comunidad del taller.

Además, el isotipo, que combina un útero, una flor y dos manos, refleja la esencia del proyecto al situar a la mujer y su experiencia en el centro de la propuesta.

Este diseño busca transmitir calidez, empatía y apertura, creando un espacio empoderado donde todas las mujeres pueden identificarse y sentirse parte de la comunidad “Flores Doradas”.

MANUAL DE MARCA

En el manual de marca (anexos) esta la información de sobre la identidad de “Flores Doradas” y las distintas maneras de ocupar la el logo. Los colores y todo lo que se necesita para entender la marca en profundidad.



IV. MARCO METODOLÓGICO

MARCO METODOLÓGICO

Mi proyecto se basa en un enfoque feminista, tomando como referencia la “Investigación Feminista, Epistemología, Metodología y Representaciones Sociales” de Blasquez, Flores & Ríos (2010), la cual menciona como este enfoque busca reconocer las voces y experiencias de las mujeres transformando las practicas preestablecidas de investigacion, y de esta manera cuestionar sesgos de genero y desafiar las representaciones sociales que perpetúan desigualdades de género.

En línea con el enfoque feminista, mi proyecto se centra en dar voz y visibilidad a las experiencias de las mujeres en relación con la menopausia, utilizando la arteterapia como herramienta principal. Se busca desafiar los estereotipos y prejuicios de género que rodean a esta etapa de la vida, además de empoderar y promover su bienestar integral. Para lograr esto, se utilizarán métodos y técnicas de investigación que sean sensibles a las perspectivas de género y que permitan recopilar datos valiosos sobre las experiencias, necesidades y deseos de las mujeres en relación con la menopausia y su salud emocional.

Además, se tomarán en cuenta los principios de la interseccionalidad, reconociendo que las experiencias de las mujeres durante la menopausia están mediadas por otros aspectos de su identidad, como la raza, la clase social y la orientación sexual. Esto implica considerar la diversidad y la multiplicidad de voces y experiencias en la investigación, evitando generalizaciones simplistas y privilegiando la escucha activa y respetuosa de las perspectivas individuales. (Sánchez Melero & Gil Jaurena, 2015)

MARCO METODOLÓGICO

1. DISEÑO DEL TALLER:

Establecimiento de objetivos claros: explorar, reflexionar y solucionar

Creación de una estructura de sesiones equilibrada.

Desarrollo de actividades que integren arte, reflexión y discusión.

2. PROTOTIPO INICIAL:

Realización de un primer taller piloto con un grupo reducido.

Observación de dinámicas grupales y reacciones a las actividades.

Recopilación de retroalimentación de las participantes.

3. REPLANTEO Y AJUSTES

Evaluación de la efectividad de las actividades.

Ajustes en el tiempo y la estructura de las sesiones.

Consideración de la inclusión de materiales individuales.

4. IMPLEMENTACIÓN

Ejecución del taller con participantes ciclo 1.

Observación de la interacción y la participación.

Recopilación de datos y comentarios durante el proceso.



5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Evaluación de la efectividad de las actividades y la dinámica del grupo.

Identificación de áreas de mejora y ajustes necesarios.

Consideración de la diversidad de experiencias de los participantes.

6. REESTRUCTURACIÓN

Modificación de actividades según la retroalimentación recibida.

Incorporación de nuevas estrategias para fomentar la participación.

Ajustes en la presentación y dinámica del taller.

7. IMPLEMENTACIÓN

Ejecución del taller con los ajustes realizados.

Observación de cambios en la participación y la interacción grupal.

Recopilación de comentarios y reflexiones finales.

8. REFLEXIÓN CRÍTICA

Análisis detallado de la efectividad de cada etapa.

Identificación de hallazgos clave y áreas de éxito.

Consideración de lecciones aprendidas para futuras iteraciones.

VI. ANTECEDENTES

THE MENOPAUSE PROJECT:

QUE ES:

Este proyecto se enfoca en crear conciencia sobre la menopausia y romper el estigma que la rodea a través de la creación artística y narrativa. Utiliza diversas formas de expresión, como fotografía, escritura y arte visual, para explorar las experiencias individuales y colectivas de las mujeres en la menopausia. (Fellows, s.f)

EN MI PROYECTO:

Inspirándonos en este enfoque, “Flores Doradas” busca fomentar la apertura y el diálogo sobre la menopausia a través de la creatividad y la narrativa, creando un espacio donde las mujeres puedan compartir, aprender y empoderarse mutuamente.



MENOPAUSE AND ME:

QUE ES:

Es un sitio web que brinda apoyo a mujeres en todas las etapas de la menopausia, ofreciendo información personalizada sobre los cambios corporales y opciones de tratamiento. Menopausia y Yo te proporciona herramientas y apoyo en esta etapa de la vida. (Viatrix, 2022)

EN MI PROYECTO:

La capacidad de proporcionar herramientas y apoyo específico en esta fase de la vida es una fuente de inspiración para “Flores Doradas”. La adaptación de estrategias similares de personalización y apoyo se considera esencial para crear una experiencia enriquecedora y orientada a las necesidades individuales de las mujeres



MENOPAUSE CAFÉ:

QUE ES:

El Menopause Café es un movimiento que fomenta la apertura y el diálogo sobre la menopausia. Esta abierto a todos, y se elige el tema de conversación en el mismo día de la junta. Es importante destacar que este no es un grupo de apoyo para perimenopausicas, sino que un lugar donde se hable de este tema tabú. (Menopause cafe, 2023)

EN MI PROYECTO:

Inspirados por esta iniciativa, buscamos crear un espacio similar en nuestro taller, donde las participantes se sientan cómodas compartiendo experiencias y construyendo una comunidad solidaria. Este referente refuerza nuestra visión de destigmatizar la menopausia y promover conversaciones abiertas y enriquecedoras.



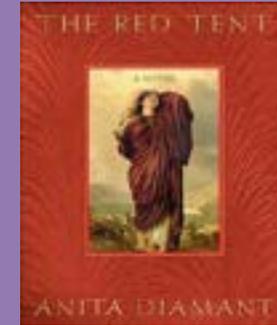
THE RED TENT

QUE ES:

The Red Tent es una novela de 1970 en la cual se desarrolla un movimiento para generar espacios seguros y de apoyo para la mujeres menstruantes o en trabajo de parto (Diamant, 1997)

EN MI PYOYECTO:

Inspirados por esta iniciativa, buscamos incorporar elementos de seguridad emocional y solidaridad en nuestro taller. La creación de un entorno acogedor y libre de juicios se alinea con la visión de The Red Tent, y aspiramos a brindar un espacio donde las participantes se sientan respaldadas y comprendidas.



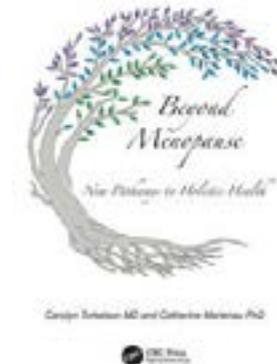
BEYOND MENOPAUSE

QUE ES:

“Beyond Menopause” es un recurso que explora las necesidades de atención médica específicas de las mujeres postmenopáusicas, ofreciendo enfoques holísticos integradores. (Torkelson, 2022)

EN MI PYOYECTO:

Su relevancia para “Flores Doradas” radica en su alineación con la filosofía del taller, abordando el bienestar integral de las mujeres durante la menopausia. Destaca la importancia de la autoadvocacy y la colaboración con profesionales de la salud, aspectos clave que también se buscan promover en el proyecto.



VII. REFERENTES

LA IEATA

QUE ES:

Es una organización profesional sin fines de lucro que se fundó en 1994 para promover la creatividad. La organización inclusiva y diversa culturalmente apoya a terapeutas de las artes expresivas, artistas, educadores, consultores y otros profesionales para el crecimiento personal y comunitario. (Steed, 2017)

MI PROYECTO:

Su enfoque inclusivo y diverso culturalmente y al respaldar a terapeutas de las artes expresivas, artistas, y otros profesionales lo hace un buen referente, el crear una red profesional e internacional que utilice las artes como herramienta para el crecimiento, la sanación, la comunicación y el aprendizaje colaborativo.”



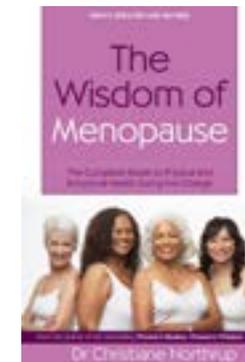
THE WISDOM OF MENOPAUS

QUE ES:

El libro del Dr. Christiane Northrup es una obra que aborda la menopausia de manera integral, brindando estrategias terapéuticas y consejos de autocuidado. Proporciona una visión comprensiva y empoderadora, al tiempo que sugiere la incorporación del arte para explorar y sanar durante la menopausia.(Northrup, 2011)

EN MI PROYECTO:

Este enfoque reconoce el poder del arte en la exploración y la curación durante la menopausia, no solo aporta conocimientos prácticos, sino que también inspira una conexión más profunda con esta fase de la vida. Lo que busca generar “flores doradas”



BULLET JOURNAL:

QUE ES:

El Bullet Journal, creado por Ryder Carroll, es un método de organización personal que combina la planificación tradicional con elementos de registro rápido y simbología simple. (Carroll, R. 2015)

EN MI PROYECTO:

Me inspire en la versatilidad y flexibilidad de este sistema, adaptándolo a las necesidades específicas de nuestro taller. Al igual que el Bullet Journal, buscamos proporcionar a las participantes herramientas intuitivas que les permitan llevar un registro de manera personalizada y efectiva.



DEAR DATA

QUE ES:

El proyecto “Dear Data” de Giorgia Lupi y Stefanie Posavec ofrece una perspectiva innovadora sobre la representación visual de datos personales. A través del intercambio de postales dibujadas a mano, las autoras exploran la conexión entre la recopilación de datos y la expresión artística. (Lupi, 2016)

MI PROYECTO:

Este referente es relevante para “Flores Doradas” al destacar la capacidad de convertir experiencias personales en formas visuales significativas. Al igual que “Dear Data”, mi proyecto busca integrar el arte y la expresión



STRIPES

QUE ES:

Es una marca de cremas generada específicamente para las mujeres con menopausia. En la pagina se genera una comunidad de mujeres que se sienten apoyadas y vistas por esta marca, la cual habla del estigma y tabú que es la menopausia. (Watts, 2023)

EN MI PROYECTO:

En Flores Doradas es esto mismo lo que se busca, el generar un espacio dedicado exclusivamente a las mujeres que ya no quieran seguir en el estigma y hablar libremente sobre esta etapa de la vida.



VIII. DESARROLLO DEL PROYECTO

LOS ORIGENES DEL TALLER

El proyecto se inició a principios del primer semestre de 2023 con el propósito de desarrollar un proyecto significativo. Para lograrlo, diseñé dos talleres estilo focus group / arte terapia con el objetivo de explorar los temas que más inquietan o interesan a las mujeres. En la primera sesión, convoqué a mujeres de 20 a 25 años, mientras que en la segunda, la audiencia fue mujeres de 45 a 65 años. Ambos grupos participaron en la misma dinámica, compartieron el mismo espacio y utilizaron los mismos materiales. El objetivo era generar conversaciones significativas y descubrir aspectos relevantes que pudieran guiar el desarrollo del proyecto.

Esta actividad fue enfocada en la autopercepción de la mujer, y como el arte puede ayudar a la expresión y autoconocimiento. Antes de realizar el taller, se recopiló información de sesiones realizadas en estudios anteriores, se tomaron en cuenta detalles relevantes relacionados con la necesidad de crear un espacio cómodo y se consideraron diversos materiales. La sesión se llevó a cabo en el comedor de mi casa, el cual cuenta con una buena iluminación, es amplio, con colores neutros y una vista hacia el patio. Estas características contribuyen a generar un ambiente relajado y confortable para las participantes. Además, se seleccionó música ambiental tranquila con el objetivo de crear una atmósfera

propicia para la relajación y la expresión creativa. Para fomentar la libertad creativa de las participantes, se adquirieron diversos tipos de materiales, permitiéndoles elegir aquellos con los que se sintieran más cómodas y que les brindaran mayor inspiración. Cada participante tuvo a su disposición múltiples hojas y se aseguró de proporcionar bocadillos y bebidas al alcance de la mano, con el propósito de generar un ambiente más informal y “divertido” para el encuentro.

La sesión tuvo una duración aproximada de 1 hora con 30 minutos, durante la cual se realizó una breve introducción para explicar la dinámica que se llevaría a cabo. Para ello, se generaron 4 preguntas clave, estas preguntas fueron hechas con el objetivo de invitar a las participantes a reflexionar y plasmar sus opiniones en papel. Se asignó un tiempo máximo de 20 minutos para el trabajo de cada dibujo, seguido de 10 minutos para la reflexión. Sin embargo, se les dio libertad a las participantes para decidir si deseaban reflexionar mientras dibujaban o simplemente enfocarse en el acto de dibujar sin opinar.

PREGUNTAS:

1. ¿Según su percepción y pensamiento, cuál es el cuerpo de la mujer ideal? Etapa de reflexión: ¿por qué creen que es esto? ¿Esta percepción siempre ha sido la misma o ha cambiado durante los años? ¿Cómo les afecta a ustedes?
2. ¿De qué manera el contexto influye en la imagen que cada una de ustedes tiene de su propio cuerpo? Etapa de reflexión: ¿Es lo mismo para todas las mujeres? ¿Cómo influye la raza, rango económico?
3. Retrata a la compañera que tienen al frente Etapa de reflexión: ¿en qué aspectos se fijaron específicamente? ¿Qué intentaron representar a través del retrato? ¿Cómo se sintió la persona que fue retratada?
4. Hagan un autorretrato Etapa de reflexión: ¿utilizan los espejos para representarse a sí mismos? ¿Sienten que logran capturar su verdadera imagen o tienen inseguridades en relación a su apariencia?



Primer prototipo del taller, espacio y materiales - fotografía personal.

GRUPO DE 20 A 25 AÑOS

INFORMACION PERSONAL:



Belen cruces rodriguez
Años: 20 años
Profesion: Estudiante psicología
Estado civil: Pareja



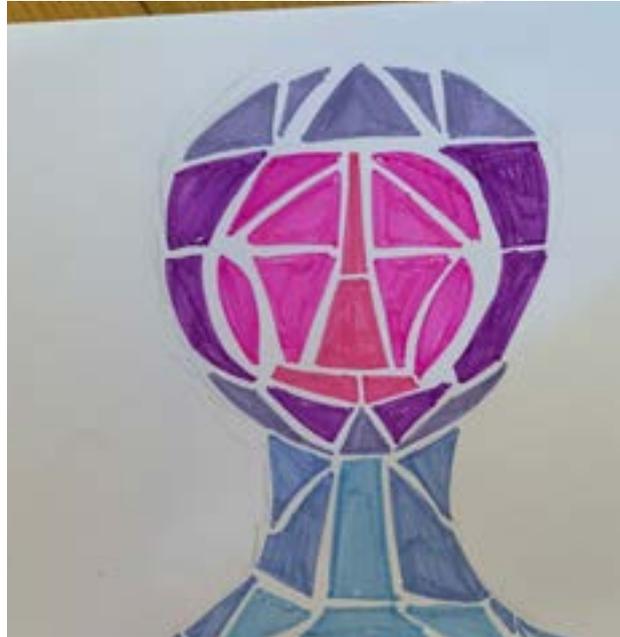
Rosario Morales galvez
Años: 22 años
Profesion: Estudiante educacion fisica
Estado civil: Soltera



Antonia haniez ortiz
Años: 25 años
Profesion: Estudiante derecho
Estado civil: Soltera



Autoretrato
por Belén Cruces - fotografía personal.



La mujer según el contexto
por Antonia Haniez - fotografía personal.



Retrata a tu compañera
por Belén Cruces - fotografía personal.



Realización Taller - fotografía personal.

OBSERVACIONES CRÍTICAS:

Utilizaron materiales comunes o familiares, como lápiz mina y palo.

Sus respuestas y conversaciones no fueron muy personales, centradas en historias externas.

Se enfocan mas en lo exterior, apariencia física

Las reflexiones abordan directamente la pregunta sin llegar a respuestas más "espirituales" o elaboradas.

Hablaban mientras trabajaban, manteniendo una conversación fluida.

Se desviaron hacia otros temas de conversación.



Realización Taller, primera versión - fotografía personal.

Conclusiones Personales:

Durante el taller con mujeres de 20 a 25 años, noté que tocaban temas más superficiales. La mayoría de las historias y opiniones compartidas no eran personales, lo que sugiere que, aunque les interesaba el tema, no lo habían experimentado directamente. Esto se tradujo en una falta de empatía o pasión evidente en sus respuestas. Por otro lado, para ellas, la conversación era prioridad, relegando el arte a un segundo plano. De hecho, muchas optaron por dibujar algo pequeño y rápido, prefiriendo dedicar más tiempo a la charla.

GRUPO DE 45 A 65 AÑOS

INFORMACION PERSONAL:

Autoretrato de cada participante en el taller - fotografía personal.



Sonia Plaza
Edad: 62 años
Profesion: Ejecutiva conranza
Estado civil: Casada



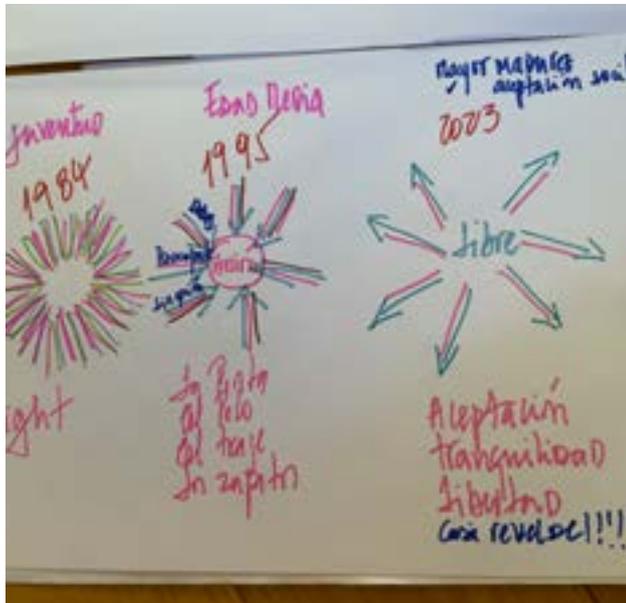
Monica Donoso
Años: 62 años
Profesion: Terapeuta
Estado civil: Viuda



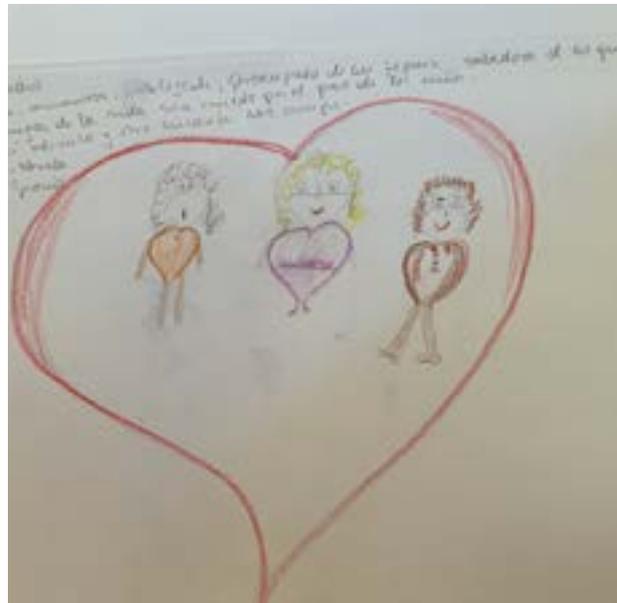
Maria Ximena
Años: 64 años
Profesion: Comerciante
Estado civil: Divorciada



Jenny Hernández
Edad: 51 años
Ocupación: Diseñadora
Estado civil: Casada



La mujer según el contexto por Sonia Plaza - fotografía personal.



El cuerpo de la mujer ideal por Maria Ximena - fotografía personal.



El cuerpo de la mujer ideal por Monica Donoso - fotografía personal.



Realización Taller - fotografía personal.

OBSERVACIONES CRÍTICAS:

Al principio, se mostraron tímidas en cuanto a la conversación; sin embargo, a medida que avanzaba el taller, se fueron soltando.

Optaron por materiales distintos, como acuarelas, plumones y cartulinas.

Sus respuestas fueron profundas, y a veces, abordaban más de lo sugerido por la pregunta inicial.

Las respuestas tendían a ser más espirituales e internas.

No hablaban mientras realizaban el arte, solo lo hacían una vez que estaba terminado.

Tocaron temas sensibles y sumamente personales.

Cuando no logran explicar algo en dibujo, lo escriben.

HALLAZGOS (45 - 65 AÑOS)

En líneas generales, se pudo observar que esta actividad ayudó a las participantes a reflexionar más profundamente sobre los temas abordados, como el auto-reflejo, la mujer dentro de la sociedad, entre otros. Viendo el dibujo y la reflexión como puntos prioritarios de la actividad, pues durante el proceso de pintura, ellas preferían no conversar y concentrarse en su obra. Una vez que todas hubieran terminado, se iniciaba la ronda de reflexión. Según las mujeres de este grupo, estar tan enfocadas en su dibujo les ayudó a llegar a conclusiones diferentes.

Por ejemplo, Jane Hernández, una participante de 51 años, mencionó:

“El hecho de estar pintando mientras pensaba en la pregunta me hizo darme cuenta de que la respuesta que iba a dar era la prefabricada, la que uno suele escuchar y repetir para estar de acuerdo con los demás, pero no era lo que realmente pensaba y ni siquiera me lo había cuestionado”.

Este hallazgo resalta la importancia de brindar un espacio que permita repensar o cuestionarse a sí mismas y así conocer sus verdaderos pensamientos, sentimientos y opiniones.

Un aspecto comentado por todas las participantes fue el sentimiento de

“no soy la única que ha pasado o está pasando por esto” (X. Flores, carta personal, 2023).

El hecho de poder conversar sobre situaciones que no son positivas o agradables, como recibir comentarios desagradables o sentirse insegura por alguna razón, y darse cuenta de que otras personas de su misma edad están experimentando o han experimentado lo mismo o algo similar, genera en las personas un sentido de conexión y unidad.

Este sentimiento de conexión ayuda a sobrellevar más fácilmente estos problemas, pues, el darse cuenta de que no están solas en sus desafíos genera una “sensación de alivio y validación emocional”.

Saber que otras personas han enfrentado situaciones similares y han encontrado formas de sobrellevarlas les brinda esperanza y fortaleza. Además, al percibir ese sentido de compañerismo, se sienten más apoyadas y comprendidas, lo que facilita el proceso de afrontamiento y superación de los problemas.



Realización Taller, segunda versión- fotografía personal.

Conclusiones Personales:

Indudablemente, disfruté mucho más de esta sesión. Estas mujeres han vivido tanto, y se nota. Abordaron temas sumamente profundos y relacionados con la energía y la fuerza interior. Se mostraban apasionadas al hablar, como si el taller realmente les hubiera proporcionado este espacio de conversación que les faltaba. Estaban muy enfocadas en el arte, y comentaron que hace años no tenían tiempo o no se dedicaban a actividades de este tipo, que les ayudó a reflexionar y replantear ciertas opiniones. Quedó evidente que este grupo etario es más acorde con los objetivos que busco en este proyecto

IX.
INICIOS FLORES DORADAS

DESARROLLO DEL TEMA

Una vez identificado el tema a abordar, el proceso de elección se desencadenó rápidamente. Tan solo dos días después de realizar el segundo taller, me sumergí en la investigación de desafíos que enfrentan las mujeres adultas. En ese momento, mi madre, al pasar por mi lado, sugirió: “¿Y si tratas la menopausia? Es un tema muy poco discutido y la pasas pésimo”. Veinte minutos después de investigar sobre qué era y qué causaba la menopausia, ya estaba completamente involucrada en el proyecto.

Para la implementación del proyecto me puse en contacto con María Gabriela Villagra Gil, ginecóloga obstetra que trabaja en el Hospital Provincial de Talagante. Le expliqué mi proyecto y le solicité su participación, a lo cual accedió de manera favorable. La participación de la Dra. Villagra aportará con una orientación, acompañamiento y supervisión adecuadas durante las sesiones de arteterapia, contribuyendo así a un entorno seguro y beneficioso para todas las participantes desde el punto de vista médico.



María Gabriela Villagra Gil

Importante destacar que la Dra. Villagra trabaja en el área de maternidad y ginecología dentro del hospital y está encargada de atender diversas patologías femeninas, lo que incluye a mujeres en diferentes etapas de su vida, como aquellas en edad fértil, menopausia y postmenopausia.

CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

Para la siguiente etapa del proyecto, la intención es llevar a cabo las sesiones de arteterapia en el mismo hospital, el cual forma parte de la red asistencial del Servicio de Salud Metropolitano Occidente. Este hospital está ubicado en la calle Balmaceda 1458 y cuenta con una superficie de 30 mil metros cuadrados, de los cuales 10 mil están construidos. Con una dotación total de 120 camas, brinda atención integral a una población estimada de 290.000 habitantes (Hospital de Talagante – hospital, 2023).

Realizar las sesiones en el entorno hospitalario me permitirá aprovechar la familiaridad y comodidad que las participantes tienen con el lugar, lo cual facilitará su participación en las actividades arteterapéuticas, esto ya que las participantes del taller serían mismas funcionarias o trabajadoras del hospital, lo cual me permitirá analizar un nivel sumamente alto de conocimiento, debido a su relación con la medicina.

Por otro lado me dará la opción de investigar y definir el verdadero nivel de desinformación o estigma en relación a la menopausia, ya que las mujeres que están en el sistema de salud, son de las más informadas y abiertas con temas femeninos y de sexualidad.



Hospital de Talagante - hospital, 2023.



DECISIONES PREVIAS AL TALLER

Así nació “Flores Doradas”. En conjunto con Gabriela, acordamos realizar dos ciclos de talleres, uno en octubre y otro en noviembre, cada uno con una duración total de 14 horas, de manera que pudiera contarse como capacitación dentro del hospital.

Con Gabriela habíamos acordado previamente al lanzamiento del taller que queríamos máximo 12 participantes en el curso y que fuera exclusivo para mujeres. El curso estuvo abierto a inscripción una hora, ya que los cupos se llenaron, lo cual fue una gran noticia y motor la necesidad y curiosidad que había con respecto al tema.

TAMAÑO REDUCIDO DEL TALLER:

La decisión de limitar la participación en el taller “Flores Doradas” a un máximo de 12 mujeres se basa en principios fundamentales que buscan garantizar una experiencia efectiva y enriquecedora para cada participante. Un grupo más reducido proporciona un entorno más íntimo y personalizado, permitiendo una interacción más cercana entre las participantes y facilitando el diálogo abierto.

En un taller centrado en el apoyo emocional durante la menopausia, la calidad de las interacciones es esencial. Con un grupo más pequeño, se fomenta una atmósfera de confianza y comodidad, lo que permite a las participantes expresarse libremente y compartir experiencias de manera más abierta. Este enfoque personalizado facilita la adaptación de las actividades a las necesidades individuales, maximizando así los beneficios terapéuticos.

Además, un grupo reducido facilita la gestión efectiva del tiempo y el espacio durante las sesiones. Cada participante puede recibir atención adecuada, garantizando que sus inquietudes y contribuciones sean debidamente atendidas. Esto contribuye a un ambiente más relajado y propicio para el proceso creativo y reflexivo.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA DE MUJERES:

La menopausia, siendo un proceso biológico y emocional único para las mujeres, presenta desafíos y experiencias específicas que son mejor comprendidos y compartidos entre ellas. Al limitar la participación a mujeres, se busca crear un espacio seguro y empático donde las participantes puedan relacionarse con las vivencias comunes de la menopausia, fomentando un sentido de comunidad y comprensión mutua.

La participación exclusiva de mujeres también permite abordar temas íntimos y personales de manera más abierta y franca. Al compartir un contexto de vida similar, las participantes se sienten más cómodas expresando sus pensamientos y emociones, promoviendo así una dinámica de grupo más fluida y enriquecedora.



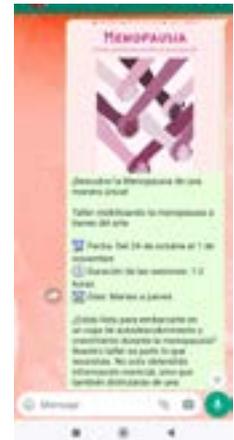
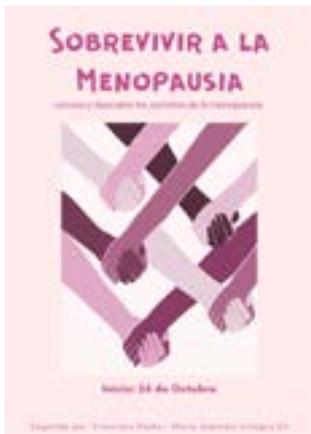
DIFUSIÓN

La difusión se realizó durante una semana, donde se mandaron whatsapp, se colgaron afiches y se habló de boca en boca. Según Gabriela, se pudo difundir la información solamente un día, ya que las primeras horas ya se habían llenado los cupos acordados, lo que muestra la necesidad y curiosidad que brinda el tema, ya que según el hospital, los talleres no se llenan muy rápido y cuesta que la gente se inscriba.

Para los afiches se eligió hacer ilustraciones de manos entrelazadas, para mostrar la comunidad e inclusión, que cualquier mujer se sintiera identificada. Con una paleta de colores inspirada por movimientos feministas..

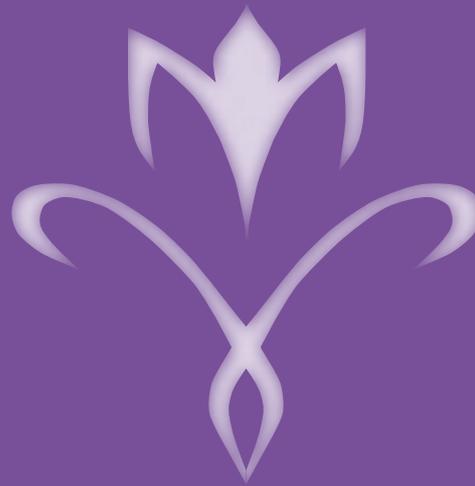


Afiche colgado en el Hospital - fotografía personal.



Afiches realizados para la difusión - Elaboración personal.

X.
CICLO 1
FLORES DORADAS



**DESCUBRE TU PROPIO CRECIMIENTO
EN LA MENOPAUSIA**

ESTRUCTURA GENERAL DEL TALLER

Coordinadoras: Gabriela Villagra y Francisca Romo

Nombre: Días dorados

Participantes inscritas: 12

Participante promedio: 10

Duración Total del Taller: 20 horas

Primer ciclo: 24 de Octubre - 1 Noviembre

Horario por día: 4pm - 5pm

Rango Etario: 36 - 65 años

CLASE 1: INTRODUCCIÓN

- Me presento
- Objetivos y estructura del taller. (presentación de materiales)
- Bienvenida y presentación de los participantes. (juego rompehielo)
- Clase de la ginecóloga - introducción a la menopausia
- Mi presentación: La menopausia según las culturas

CLASE 2: AUTODESCUBRIMIENTO

- Breve clase y test sobre la menopausia y sus efectos
- Videos sobre experiencias intercalado con actividades
- Cierre y presentación de obras
- Tarea para la casa carta personal

CLASE 6: CIERRE

- Presentación de cartas
- Búsqueda de desafíos u oportunidades individual
- Top 3 desafíos (grupos de a 4) tipo debate
- Presentación de los desafíos

CLASE 4: CODISEÑO Y COCREACIÓN

- búsqueda de posibles soluciones con dibujos y arte (grupal)
- conversación y debate sobre mejores posibles soluciones
- solución elegida grupal

CLASE 5: DISEÑO DE HERRAMIENTAS

- Desarrollo de solución estilo prototipo
- Conversación y presentación

CLASE 6: CIERRE

- Discusión sobre el taller y últimos pensamientos
- Entrega de diplomas
- Cierre y conclusiones.



MATERIALES

Comunes:

- Lápices de colores
- Sharpie
- Plumones
- Cartulinas
- Papel lustre
- Tijeras
- Pegamento

Materiales comunes entregados para primer ciclo del taller- fotografía personal.



Materiales personales entregados para primer ciclo del taller- fotografía personal.

MATERIALES

Bolsa individual:

- Cuaderno
- Lápiz palo
- Acuarela
- Acapunta
- Goma
- Plastilina
- Libro dias dorados
- Stickers

JUSTIFICACIÓN DE BOLSAS INDIVIDUALES

La decisión de proporcionar bolsas individuales a cada participante en el taller “Flores Doradas” se fundamenta en una cuidadosa observación y evaluación de las dinámicas de grupo durante el primer taller. Al percatarme de que algunas mujeres parecían tímidas o intimidadas tener tantos materiales en una mesa común, surgió la inquietud de explorar cómo las bolsas personales podrían influir en su nivel de confianza desde el principio.



Bolsa entregada - fotografía personal.



Materiales personales entregados para primer ciclo del taller - fotografía personal.



Cuaderno - fotografía personal.

Adicionalmente, la inclusión de un cuaderno de dibujo individual se planteó con la finalidad de ofrecer un soporte más práctico y manejable en comparación con las cartulinas utilizadas previamente, de las cuales solo utilizaban un pequeño espacio del lienzo. Se busca facilitar la experiencia de dibujo y transporte, especialmente para aquellas mujeres que pueden no estar familiarizadas con actividades manuales, minimizando así cualquier sensación de intimidación.

JUSTIFICACIÓN DE LIBRITO

En un inicio, el taller tuvo el nombre de “Dias Dorados” debido a la referencia del nombre “epocas doradas” que algunas culturas ocupan para referirse a la menopausia. Los colores fueron seleccionados como una manera de hacer referencia a los movimientos feministas y el intento de hacer las ilustraciones lo mas universales posibles.

La creación del libro “Dias Doradas” también responde a dos necesidades identificadas. En primer lugar, se observó que algunas participantes tenían dificultades para recordar las instrucciones de las actividades. La inclusión del libro como guía proporciona un recurso tangible donde pueden anotar y recordar las instrucciones clave.

En segundo lugar, se pretende ofrecer un espacio que sirva como referencia posterior, brindando información detallada sobre el taller, sus actividades y permitiendo a las participantes revivir y reflexionar sobre la experiencia.

Esta es la primera versión de lo que sería el libro de la marca, el cual se hizo con medidas reducidas y basando mucho la información en lo que son los “Bullet journal”.

CONTRAPORTADA



PORTADA



10 CM

14,5 CM

Primera versión del libro dado en los talleres - elaboración personal.

ESTRUCTURA EN DETALLE:

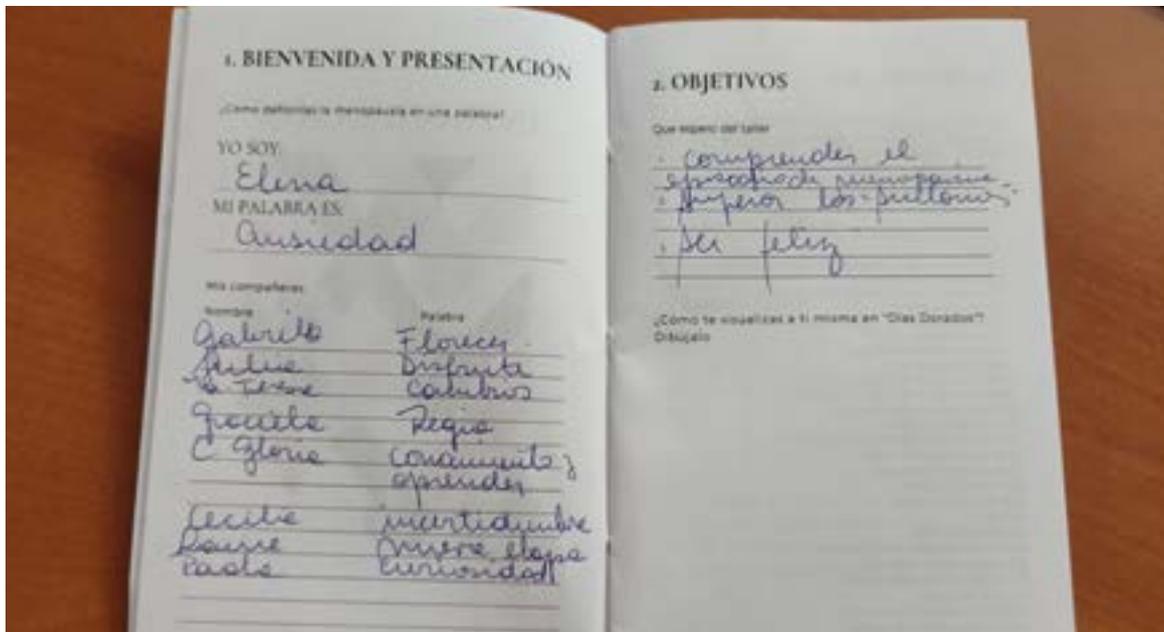


Participantes del primer prototipado del taller - fotografía personal.

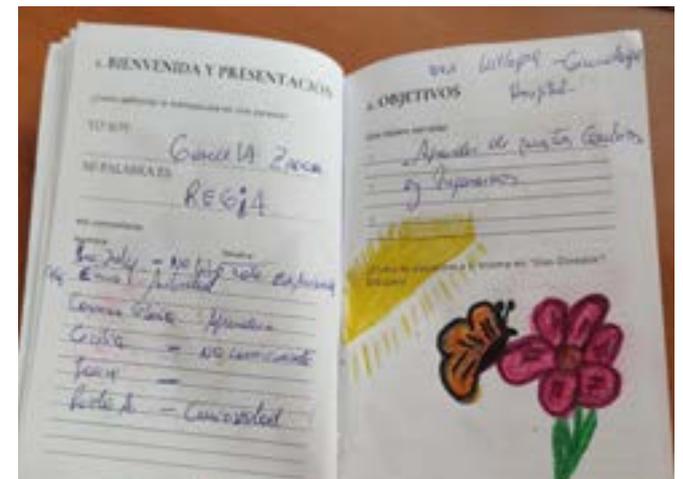
CLASE 1:

ACTIVIDAD ROMPE HIELO

La introducción del taller se diseñó con una actividad rompe hielo, donde las participantes debían decir su nombre y definir la menopausia en una palabra según su opinión. La intención de esta dinámica era establecer una conexión inicial entre las participantes y el tema, generando un ambiente inclusivo y propicio para la expresión.



Actividad Rompe hielo de Elena - fotografía personal.



Actividad Rompe hielo de Graciela - fotografía personal.

OBSERVACIÓN:

Durante la actividad rompe hielo, se observó que algunas participantes mostraron cierta reticencia al comenzar a hablar. La dificultad radicaba en la elección de una palabra que resumiera su percepción sobre la menopausia, y muchas optaron por no proporcionar una explicación detallada. Esta observación subraya la necesidad de abordar la introducción de manera más orientada, considerando estrategias que faciliten la participación activa y la expresión individual desde el principio.

CLASE TEÓRICA:

La clase teórica proporcionó una introducción detallada a la menopausia, abordando aspectos como sus efectos, síntomas, posibles tratamientos y la variabilidad de la percepción cultural del fenómeno.

OBSERVACIÓN:

Durante la clase teórica, se evidenció un alto nivel de atención por parte de las participantes. Surgieron numerosas preguntas que indicaban una falta de conocimiento previo sobre el tema.

Esta situación resulta notable, ya que las participantes, al trabajar en el área de la salud, podrían haberse esperado que estuvieran más familiarizadas con la menopausia.

La falta de conocimiento previo subraya la importancia de abordar este tema y destaca la necesidad de una mayor difusión de información.



Clase teórica del primer prototipado del taller - fotografía personal.

¡Bienvenida a "Días Dorados"!

Descubre tu Propio Crecimiento en la Menopausia

En "Días Dorados," te damos la más cordial bienvenida a un viaje de autodescubrimiento y empoderamiento en la etapa de la vida que llamamos la "menopausia". En este taller, te invitamos a explorar las posibilidades y el potencial que esta transición tiene para ofrecer.

Nuestro Propósito:

En "Días Dorados," nos enorgullece ser un espacio de apoyo, comprensión y crecimiento. Nuestro objetivo es:

Proporcionarte las herramientas y el conocimiento para abrazar la menopausia como una etapa de crecimiento y empoderamiento.
Fomentar la conexión entre mujeres que comparten experiencias similares y ofrecer un espacio seguro para compartir.

Ayudarte a descubrir tu sabiduría interior y tu belleza en esta nueva fase de la vida. A lo largo de este taller, exploraremos temas que van desde la salud y el bienestar hasta la creatividad y la espiritualidad.
Juntas, trabajaremos para empoderarte a medida que te sumerges en esta emocionante etapa de la vida.

Te invitamos a explorar las páginas de esta libreta, a tomar notas, reflexionar y compartir tus pensamientos. Estamos emocionadas de embarcarnos en este viaje contigo y esperamos que encuentres en "Días Dorados" inspiración, fortaleza y un sentido de comunidad.

¡Adelante, comencemos nuestro viaje hacia la sabiduría y la plenitud en esta maravillosa etapa de la vida!

¿Porque "Días Dorados"?

La elección del nombre 'Días Dorados' para nuestro taller sobre la menopausia es fundamental para transmitir la esencia y la filosofía que queremos compartir con todas las mujeres que participen. Quiero explicar por qué este nombre es tan significativo y por qué lo considero una elección poderosa.

En primer lugar, en muchos lugares se refieren a la menopausia como la 'Edad de Oro', una etapa en la vida de una mujer que es comparable a una 'edad dorada'. Es un momento en el que muchas mujeres encuentran una mayor libertad, sabiduría y autenticidad. Llamar a nuestro taller 'Días Dorados' refuerza la idea de que la menopausia puede ser una etapa de empoderamiento y crecimiento personal.

Además, la menopausia es una etapa de la vida que a menudo se vive sin la información adecuada. Más del 70% de las mujeres llegan a la menopausia sin saber cómo mitigar sus efectos o cómo aprovecharla al máximo. La elección de este nombre es una declaración de nuestro compromiso de proporcionar conocimiento y apoyo valiosos para todas las participantes.

'Días Dorados' también evoca un sentimiento de positividad y celebración. Queremos que las mujeres que participen en nuestro taller vean la menopausia como una oportunidad de crecimiento, empoderamiento y autodescubrimiento. Creemos que esta etapa de la vida es una ocasión para celebrar y explorar nuevas facetas de sí mismas.

Página de presentación del libro de participante del taller- fotografía personal.

CONCLUSIÓN:

Si bien la actividad rompe hielo podría ser mejorada para incentivar una participación más activa desde el principio, la receptividad positiva durante la clase teórica destaca la importancia de proporcionar información educativa detallada, incluso a un público relacionado con la salud, para abordar las brechas de conocimiento y promover una comprensión más completa del tema.

CLASE 2:

VIDEOS PARA EMPATIZAR

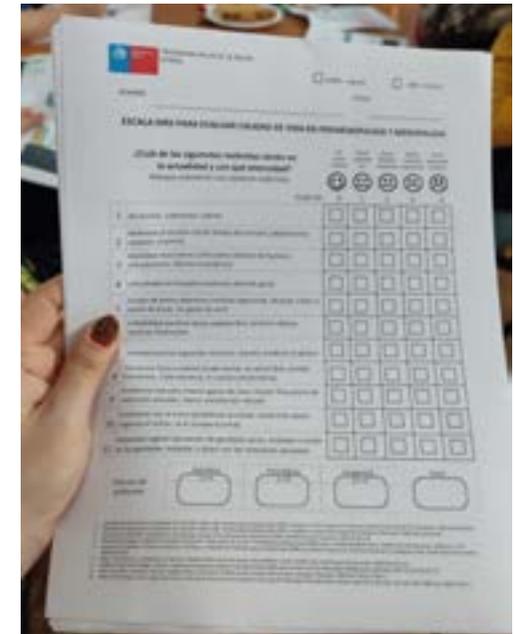
Como inicio, la ginecologa les hizo una breve clase seguido de una encuesta sobre sus sintomas. Luego se proyectaron videos que compartían experiencias de otras mujeres, tanto figuras públicas como individuos comunes.

Posteriormente, se generaba un espacio para discutir y relacionar esas historias con las vivencias de las participantes.

Videos elegidos:
De que se trata



Realización del cuestionario de participantes - fotografía personal.



Cuestionario menopausico por ginecologa

Pedida de valor, tabú y mal experiencia en el doctor



Podcast "Mas alla del rosa" (Rojas, 2023)

Comedia de los sintomas comunes



TiTok (Latishoroficial, 2023)

Documental de su vida y como cambio negativamente



Youtube, Jhon Woodward (ITV News , 2018)

Entrevista sobre la perimenopausia y poco apoyo



Stripes, Naomi Watts (Watts, 2023)

Entrevista comedia sobre experiencia en la menopausia



Jimmy Kimmel Live, Viola Davis (Davis, 2019)



Actividad videos y reflexión - fotografía personal.

OBSERVACIÓN:

1. Emoción y Duda Inicial:

Se notó una mezcla de emoción y duda al enfrentar los materiales proporcionados. Inicialmente, algunas participantes mostraron resistencia a comenzar a pintar o hablar, requiriendo la intervención del facilitador.

2. Intervención Necesaria al Comenzar:

Muchas solo pintaban y no participaban en la conversación, la cual se guió más que nada por mi y Gabriela.

3. Progresión hacia la Autonomía:

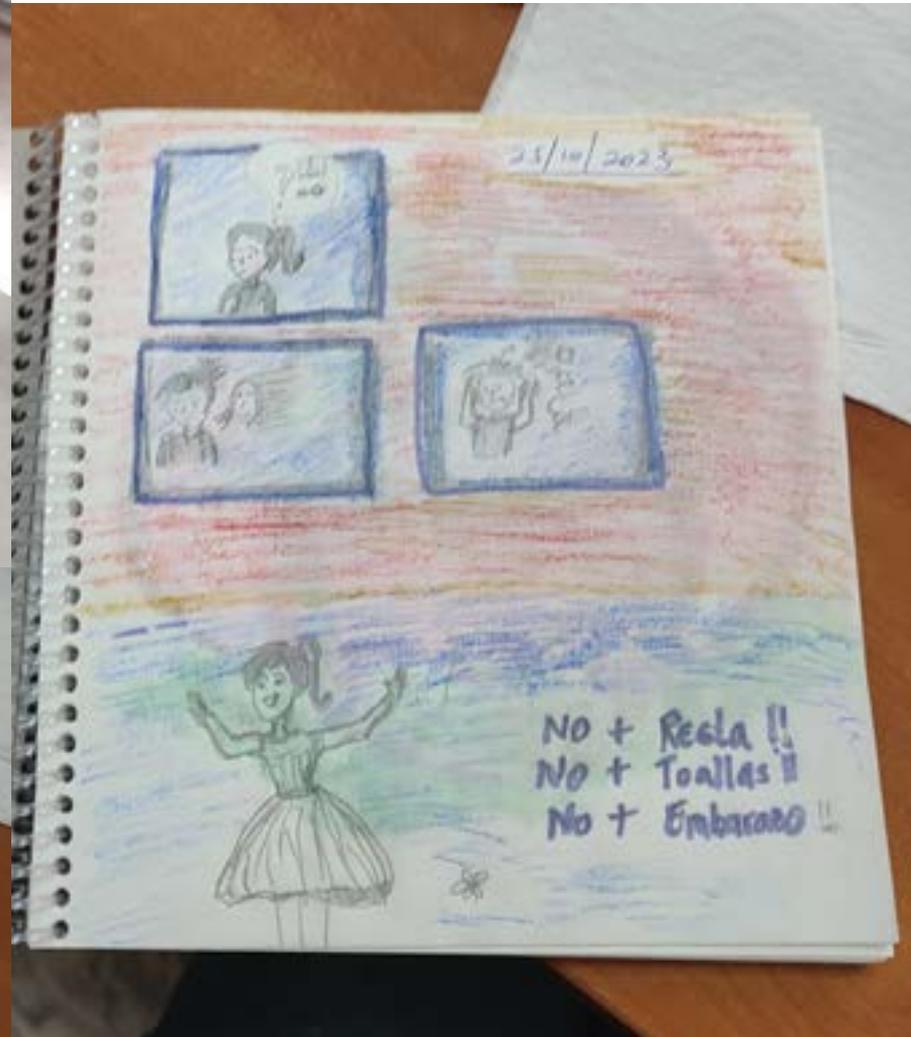
Entre más tomaban confianza con los materiales y sus manualidades, más aportan en la conversación. Utilizan solo materiales de la mesa común, aparte del cuaderno individual. La dinámica evolucionó, y las mujeres tomaron el control de la conversación, permitiendo una mayor interacción entre ellas.

4. Exploración de Temas Significativos:

Se abordaron temas profundos e interesantes, incluyendo experiencias personales y la revelación de que muchas desconocían aspectos fundamentales de la menopausia. Las participantes expresaron gratitud por la oportunidad de explorar estos temas en el taller.

5. Creatividad y Liberación:

Al finalizar, se destacó que muchas participantes realizaron dibujos que no necesariamente estaban relacionados con la menopausia, sino que dibujaron como forma de relajación. Hubieron distintas creaciones, entre origamis, recortes de cartulina, dibujos con plumas y lapiz palo. Se compartió el sentimiento de que la actividad proporcionó un equilibrio entre hacer algo por placer y la sensación de productividad. ya que a veces solo hablar se sentía que era muy poco, como pérdida de tiempo donde se podría estar haciendo algo más productivo



Dibujos realizados en actividad - fotografía personal.

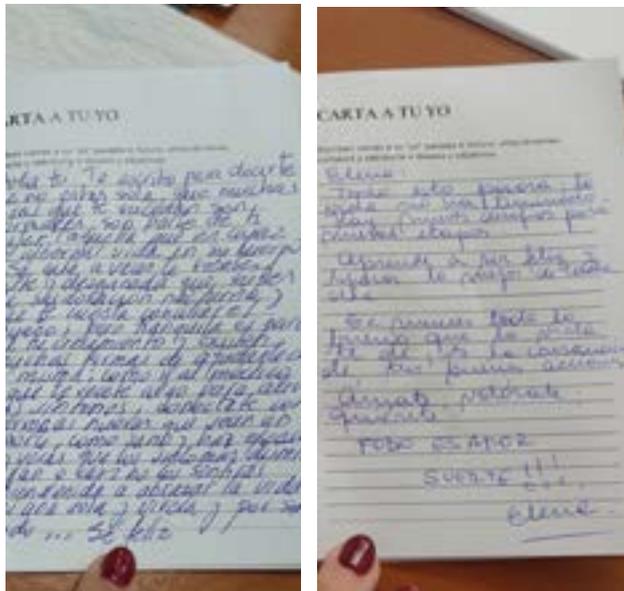
CONCLUSIÓN:

La progresión del taller evidenció una transición significativa desde la inicial timidez hasta la autonomía en la expresión y la interacción. La creatividad se convirtió en una herramienta efectiva para liberar tensiones y fomentar la apertura en las conversaciones. La actividad no solo facilitó la discusión sobre la menopausia, sino que también brindó un espacio cómodo donde las mujeres no se sintieron ansiosas por hacer más cosas, por lo que se ve la importancia del arte como herramienta mediadora. En conjunto, estas observaciones sugieren que el enfoque artístico no solo sirve como vehículo para abordar temas relevantes, sino que también contribuye a la construcción de un ambiente donde las participantes se sienten cómodas compartiendo experiencias personales y explorando aspectos emocionales.

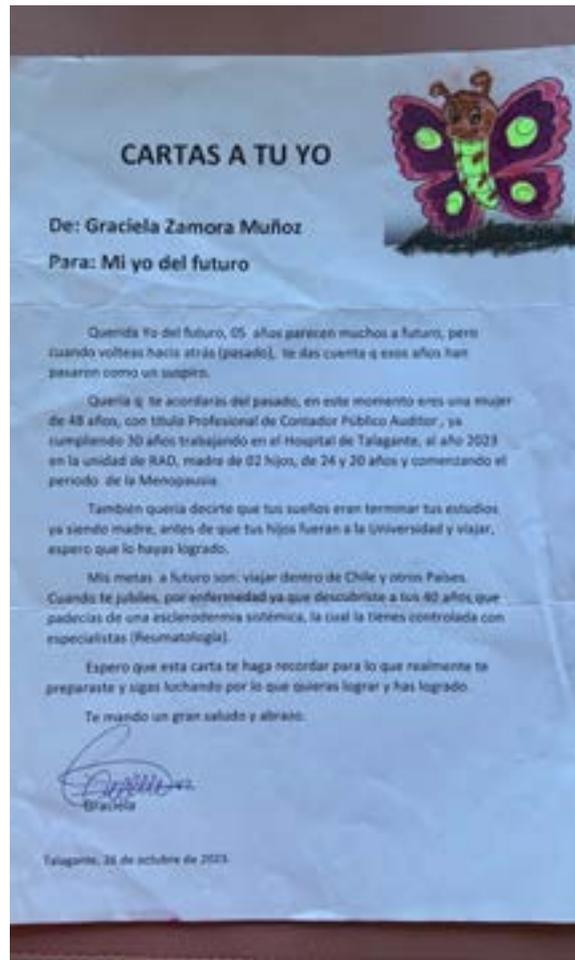
CLASE 3:

BUSQUEDA DE DESAFÍOS

En la tercera sesión del taller, llevamos a cabo la identificación de desafíos. Inicialmente, cada participante elaboró una lista de los desafíos que consideraban más significativos. Posteriormente, la clase se dividió en dos grupos, propiciando debates entre las participantes para discernir y seleccionar los tres desafíos u oportunidades más relevantes según su propio criterio.



Tarea para la casa, carta a tu yo futuro/ pasado- fotografía personal.



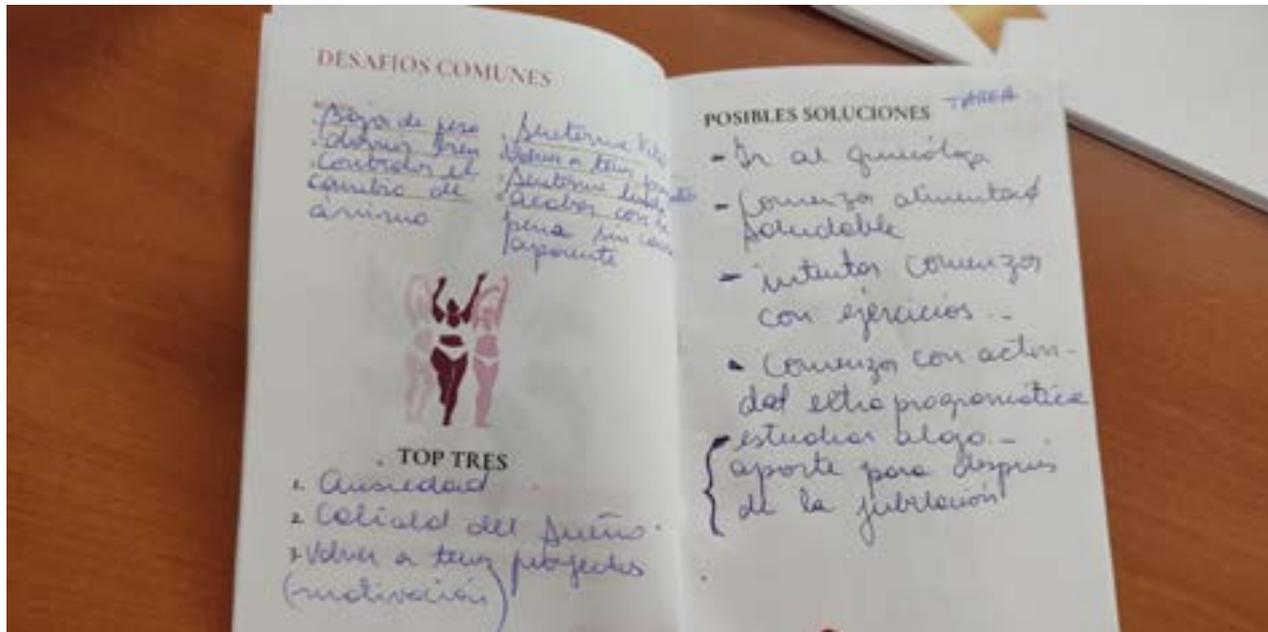
OBSERVACIÓN:

1. Tarea Reflexiva:

Todas las participantes realizaron la tarea de manera reflexiva, lo que les ayudó a repensar y cuestionar sobre los desafíos vividos o desafíos por venir a futuro y cómo afrontarlos.

Esto fue algo positivo, ya que esta actividad se desarrolló con ese objetivo, como una manera más creativa y reflexiva de prepararse para la siguiente actividad, la búsqueda de desafíos/ oportunidades.

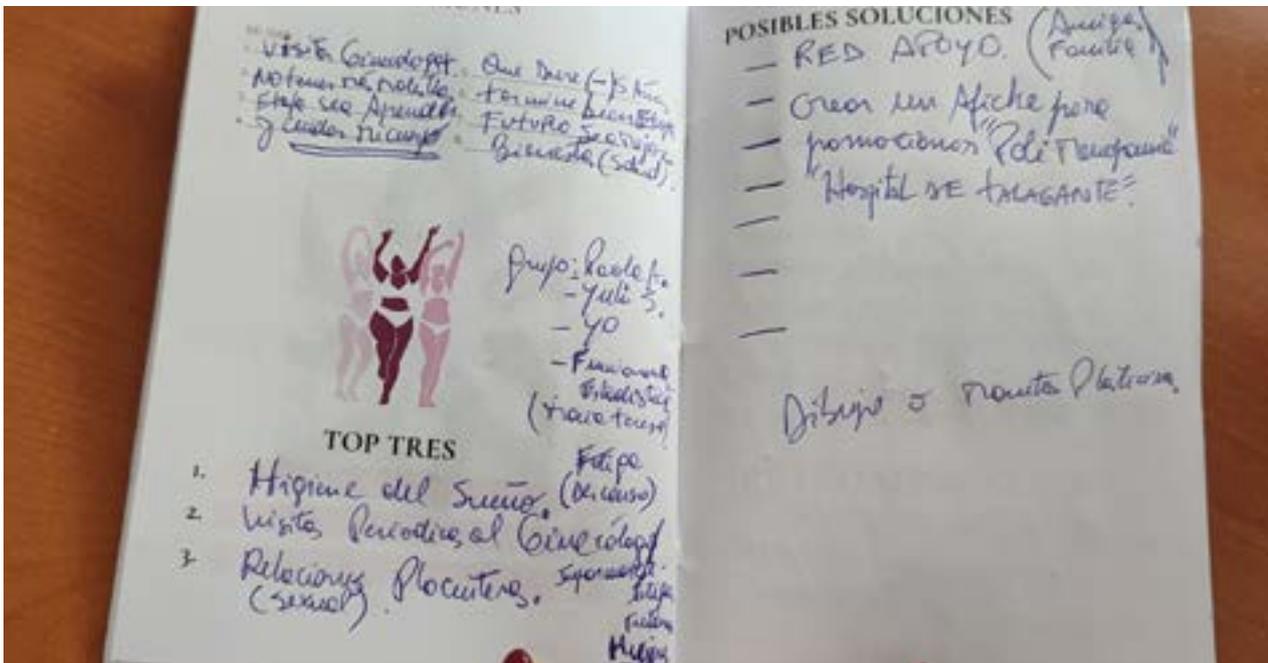
Una participante menciona como esta actividad le ayudó a darse cuenta de "algunas heridas" que no sabía que aun le dolían, lo cual es exactamente lo que quiere el taller, el cuestionamiento y reflexión, para llegar al perdón.



OBSERVACIONES:

2. Debate Dinámico:

El debate en grupos fue fluido, con participantes inmersas en las conversaciones y avanzando rápidamente con la lista de desafíos. La actividad generó un ambiente participativo y colaborativo, donde las mujeres se sentían cómodas compartiendo sus ideas.



3. Descubrimiento de Desafíos Comunes:

Al finalizar, se destacó que, a pesar de las diferencias individuales, las participantes identificaron desafíos comunes. El ejercicio permitió que se sintieran acompañadas en sus ideas y reconocieran desafíos que no habían considerado previamente.

DESAFÍOS FINALES ESCOGIDOS

Grupo 1:

1. Ansiedad
2. Mejorar la calidad del sueño
3. Volver a tener proyectos

Grupo 2:

1. Higiene del sueño (impacta en otros aspectos)
2. Ginecólogo regular y periódico
3. Mejorar la vida sexual o deseo sexual

Actividad realizada durante el taller en grupo - fotografía personal.



Actividad de desafíos en taller - fotografía personal.

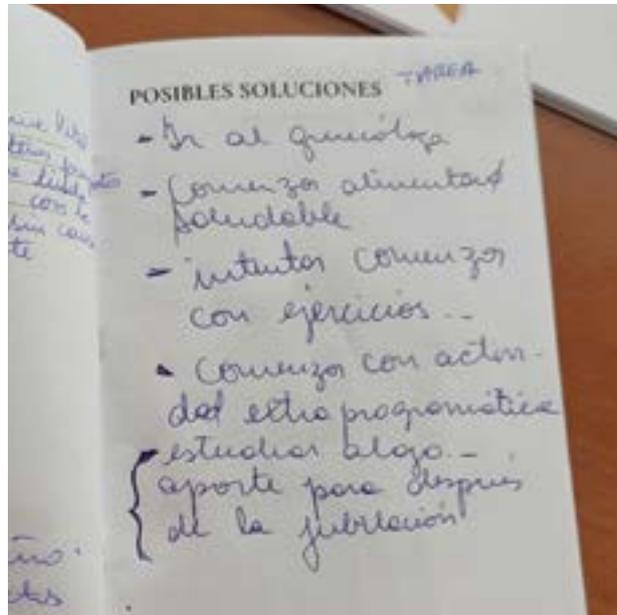
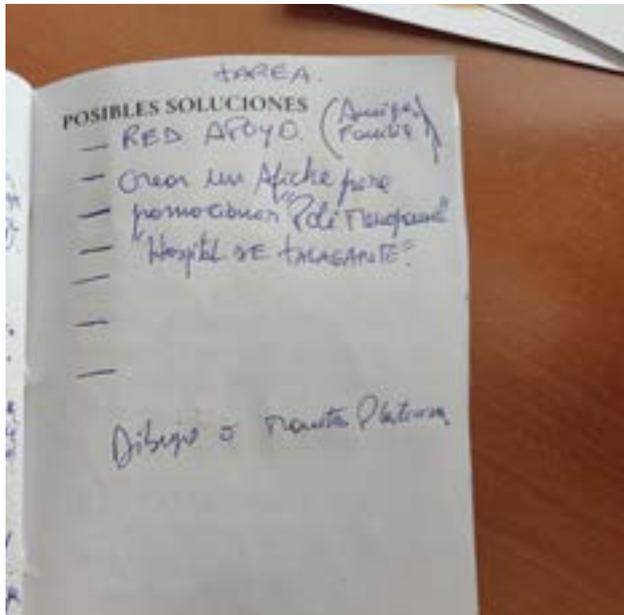
CONCLUSIÓN:

La tarea reflexiva resultó eficaz para que las participantes reflexionaran sobre sus experiencias menopáusicas y expresaran sus deseos de cambio. El debate en grupos facilitó una discusión dinámica, revelando desafíos compartidos y brindando a las mujeres una sensación de compañía y comprensión mutua. Se destacó la importancia de crear un espacio donde las participantes se sientan cómodas compartiendo sus desafíos, promoviendo así la empatía y la identificación colectiva de áreas clave de mejora en la menopausia.

CLASE 4:

BUSQUEDA DE SOLUCIONES

La clase inició con una breve exposición de la doctora sobre tratamientos para la menopausia. Posteriormente, cada participante presentó sus posibles soluciones, llevándose a cabo actividades manuales mientras debatían sobre las propuestas. Finalmente, se eligió una solución para desarrollar en las próximas sesiones.



Posibles soluciones por integrantes de grupo 1 y 2- fotografía personal.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS Y SOLUCIONES:

1. Desafío Seleccionado:

Motivar a las mujeres a acudir más al ginecólogo y normalizar la menopausia.

2. Público Objetivo:

Mujeres del hospital.

3. Top Soluciones:

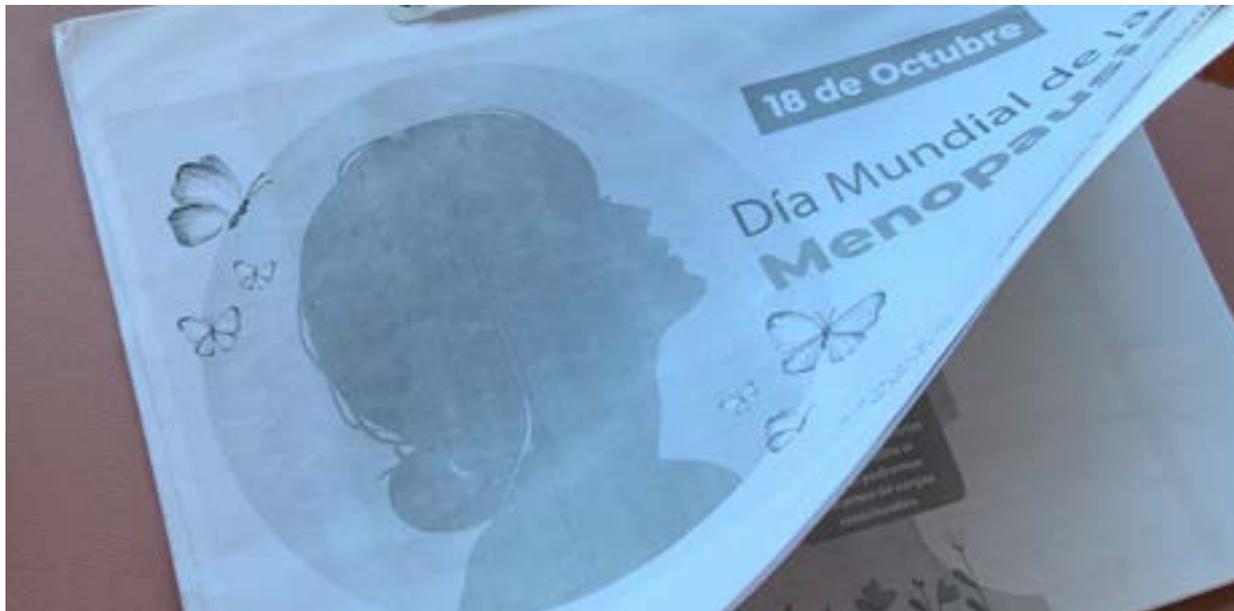
Realizar talleres anuales motivacionales para mujeres.

Crear un evento tipo expo para reivindicar la menopausia.

Establecer un policlínico de menopausia.



Imagenes impresas que retratan posibles soluciones por una participante- fotografía personal.



Paper impreso por una participante para compartir con el grupo - fotografía personal.

Varias participantes trajeron impresos dibujos desde la casa, los cuales durante la clase pintan. Estas impresiones por lo general era como una ayuda, ya que no lograban representar la idea que tenían a través del dibujo, por lo que optaban por la impresión.

Hallazgo: El agregado de ilustraciones prehechas ayudaría a las mujeres en el proceso del taller.

OBSERVACIÓN:

1. Responsabilidad y Compromiso:

Las participantes llegaron con material adicional para la tarea, demostrando responsabilidad e interés en el taller. Se evidenció un uso frecuente de la libreta y el cuaderno para anotar y dibujar, indicando compromiso con el proceso.

2. Uso Selectivo de Materiales:

Hubo poco uso de los materiales proporcionados en la bolsa, como la acuarela, lápiz y plastilina, sugiriendo preferencias individuales. Algunas participantes trajeron soluciones ya pensadas desde casa y durante el debate las pintaban, mostrando interés en el arte terapia pero también dificultad para dibujar.

3. Participación Activa en el Debate:

El debate fue enriquecedor, con diversas opiniones e ideas, generando un intercambio dinámico durante la selección de la solución.



Participante pintando las imágenes que trajo impresas - fotografía personal.

CONCLUSIÓN:

La sesión reveló el compromiso de las participantes, evidenciado por la responsabilidad en las tareas, el uso activo de materiales y la participación proactiva en el debate.

Los materiales individuales no ayudaron a la mujer a ser menos tímida con los materiales como se planteó en un inicio, se llevó al extremo que ni los ocuparon, lo que muestra que no son necesarios.

CLASE 5:

SESIÓN DE PROTOTIPOS

La sesión comenzó con la presentación de prototipos, seguida por una clase centrada en la generación de nuevos afiches o la mejora de los existentes, todo ello mientras se dialogaba sobre diversos temas relacionados con la menopausia.

OBSERVACIÓN:

1. Preparación de Afiches:

Muchas participantes llegaron con afiches ya listos, elaborados en casa o con ideas claras sobre su contenido. Algunas trajeron dibujos impresos o solicitaron ayuda para realizar dibujos, indicando su interés y dedicación al proyecto.

2. Reflejo de Necesidades e Importancias:

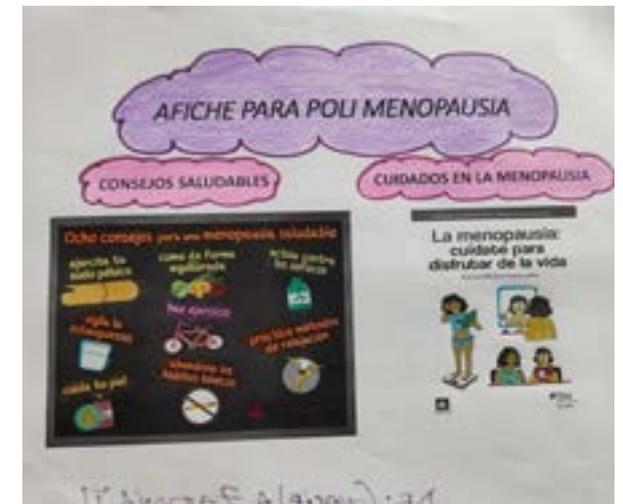
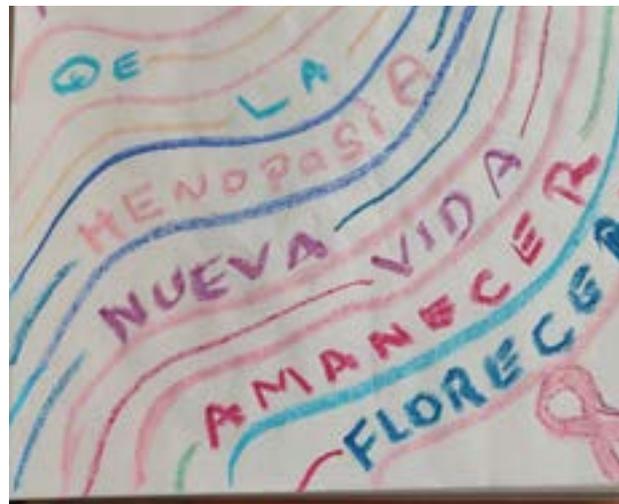
Los afiches presentados reflejaron las necesidades y aspectos importantes que las participantes deseaban destacar, mostrando una conexión personal con el proyecto.

3. Impacto Positivo del Taller:

Durante la discusión, las participantes expresaron cómo el taller las ha ayudado, evidenciando cambios en su actitud y en la forma en que enfrentan la vida. Se destacó el aumento en las conversaciones sobre el tema de la menopausia con otras mujeres, tanto dentro como fuera del taller, señalando un impacto positivo en la apertura y el interés general.



Afiches realizados durante una sesión - fotografía personal.





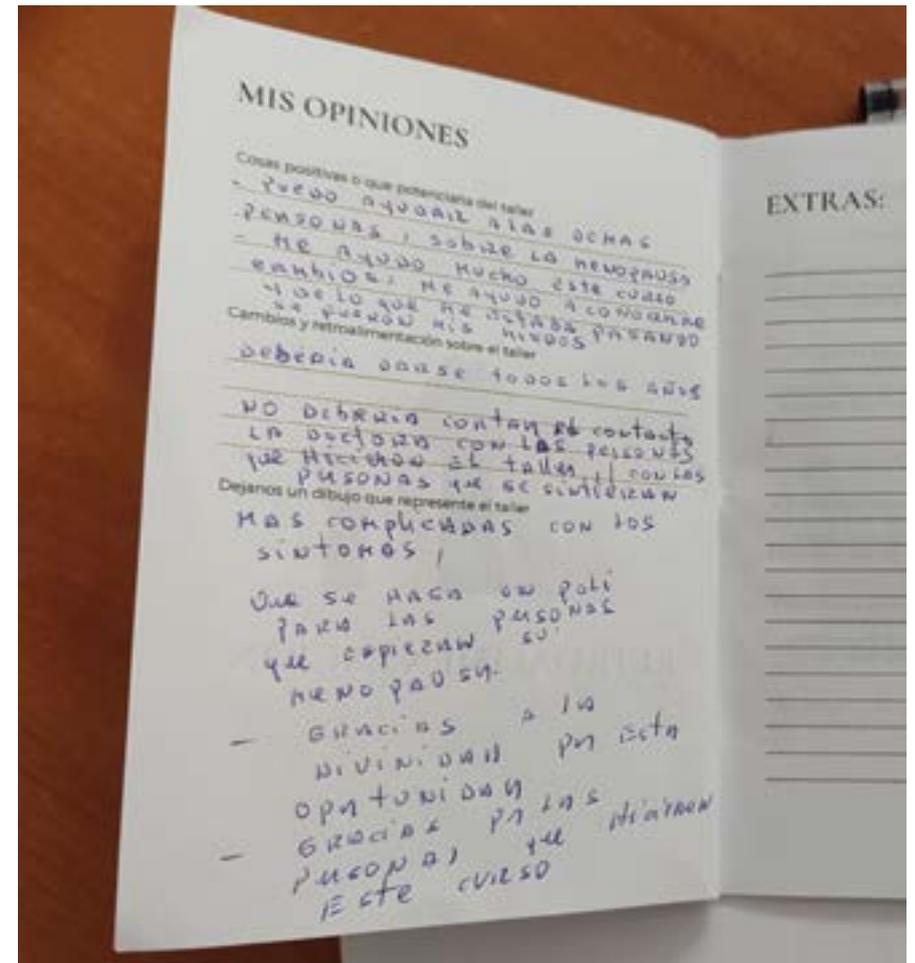
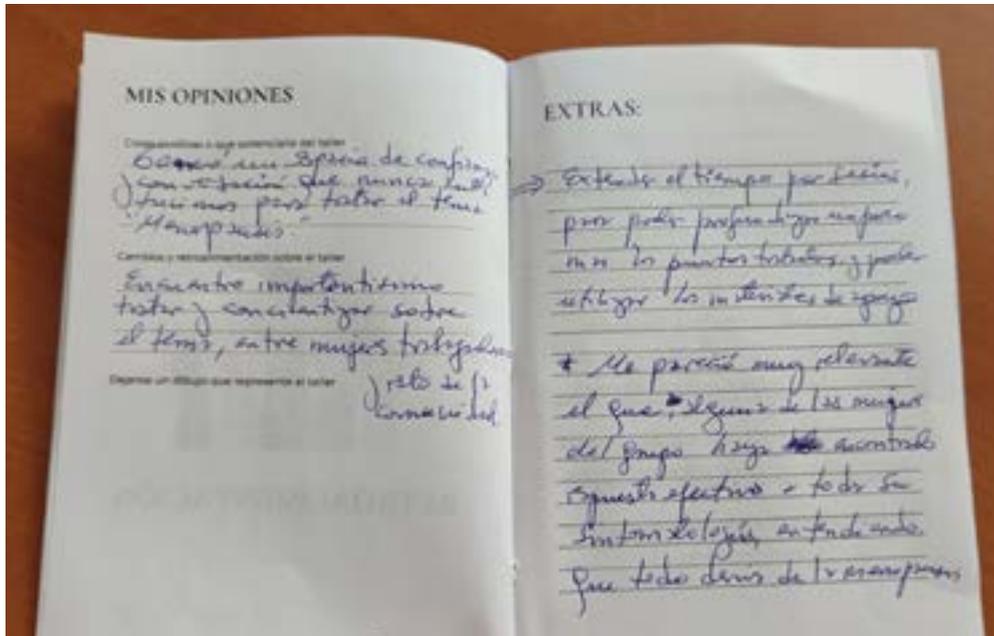
CONCLUSIÓN:

La preparación previa de afiches sugiere un nivel significativo de compromiso y dedicación por parte de las participantes, quienes demuestran un fuerte interés en comunicar sus experiencias y mensajes sobre la menopausia. El impacto positivo del taller en la actitud y comportamiento de las participantes, así como en sus interacciones fuera del entorno del taller, subraya la relevancia y efectividad del proyecto en generar cambios significativos en la percepción y discusión de la menopausia. La sesión de prototipos y afiches no solo evidenció la creatividad y la expresión artística de las participantes, sino también la capacidad del taller para fomentar un diálogo abierto y contribuir a la construcción de una comunidad que comparte experiencias y conocimientos sobre la menopausia.

CLASE 6:

CIERRE Y EXPOSICIÓN DE AFICHES

La sesión final se dedicó a la exhibición de los afiches, acordando realizar una exposición con estas creaciones únicas. Posteriormente, se proporcionaron comentarios sobre la experiencia del taller, se entregaron los diplomas y se llevó a cabo la despedida con una torta y colación.



Opiniones de las participantes sobre el taller - fotografía personal.



Entrega de diplomas - fotografía personal.

CONCLUSIÓN:

La satisfacción general y los comentarios sobre el impacto positivo demuestran la efectividad del taller en generar cambios perceptibles en las participantes, tanto a nivel emocional como actitudinal. La observación de que el tiempo se percibía como corto resalta la necesidad de considerar ajustes en la duración del taller para maximizar su impacto y satisfacción. La experiencia de transformación personal evidenciada en las participantes refuerza la importancia y relevancia del taller, señalando su potencial para contribuir significativamente al bienestar y la actitud positiva de las mujeres que atraviesan la menopausia.

CITAS IMPORTANTES:

“ EL TALLER VINO EN EL MOMENTO JUSTO, ME SENTIA MUY MAL Y NO SABIA PORQUE, HABIA YA IDO AL MEDICO COMO TRES VECES, Y ME DERIBABAN A OTRAS PARTES, EL TALLER ME DIO LA RESPUESTA, ESTABA PASANDO POR LA PERIMENOPAUSIA” (ELENA, 48 AÑOS)

“HABLAR DE ESTAS COSAS TE YUDA A PERDERLE UN POCO EL MIEDO, QUE NO ESTAS SOLO, TE DA UN FACTOR DE PROTECCIÓN UNA RED DE APOYO QUE TE PROTEGE” (GRACIELA, 57 AÑOS)

“ EL TALLER, QUE YA HAYA OPERADO COMO OPERO EN ELENA, QUE ELLA ENCONTRO RESPUESTAS A COSAS QUE CON OTROS PROFESIONALES NO HABIA ENCONTRADO Y QUE LOGRO COMPRENDERLO CON EL TALLER, YA DICE QUE ES SUMEMENTE NECESARIO Y OJALA SIGAN DANDOLO” (CARMEN, 43 AÑOS)

“PARA MI FUE UN GRAN DESCUBRIMIENTO, LE COMENTE A MI MARIDO SOBRE EL TALLER Y ME DIJO “VISTE QUE NO ESTABAI LOCA”, PORQUE REALMENTE LA ESTABA PASANDO MAL, Y EL HECHO DE NO SABER PORQUE, SI ERA NORMAL, DE SENTIRSE SOLA, YO CREO QUE LO EMPEORO” (ELENA, 48 AÑOS)

HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS



IMPACTO EMOCIONAL POSITIVO:

Las participantes expresaron un cambio palpable en su actitud y energía, demostrando que el taller tuvo un impacto emocional positivo. Se evidenció una transformación en la forma en que enfrentaban la menopausia, generando una apertura al tema y conversaciones más frecuentes incluso fuera del entorno del taller.



CREATIVIDAD Y NECESIDADES PERSONALES:

Los afiches presentados no solo fueron expresiones creativas, sino también representaciones visuales de las necesidades y aspiraciones individuales de las participantes. Esto resalta la importancia de abordar la menopausia de manera personalizada, reconociendo las distintas experiencias y metas de cada mujer.



CONVERSACIONES ABIERTAS Y CONEXIONES:

El taller actuó como un catalizador para abrir conversaciones sobre la menopausia, generando conexiones entre las participantes. La creación de un espacio propicio para compartir experiencias y reflexionar sobre el tema contribuyó a un ambiente de apoyo mutuo.

CAMBIOS A CONSIDERAR

1. DURACIÓN DEL TALLER:

Ajustar la duración permitirá una exploración más profunda de las reflexiones y contribuciones de los participantes, enriqueciendo la experiencia global. Lamentablemente, debido a razones de fuerza mayor con respecto al hospital y la doctora, esto no era posible. Lo que sí hicimos fue realizar el taller en una semana, 2 horas por día, para observar y analizar posibles beneficios o cambios de hacer dos horas seguidas el taller

2. UNIFICACIÓN DE LIBRO Y CUADERNO:

La propuesta de unir el libro con el cuaderno se alinea con la optimización del espacio y la practicidad. Un cuaderno que incluya secciones específicas para la teoría y las actividades prácticas puede simplificar el proceso y mejorar la accesibilidad de la información.

3. MATERIALES INDIVIDUALES:

La introducción de bolsas individuales con materiales fue un intento de mejorar la interacción y comodidad. Sin embargo, observamos que algunas participantes apenas utilizaron los elementos proporcionados. Se sugiere una revisión detallada de la efectividad de esta estrategia, considerando la adaptación de materiales para asegurar una participación más activa.

4. ACTIVIDADES FACILITADORAS DEL ARTE:

La incorporación de actividades que faciliten el arte es una sugerencia valiosa. La inclusión de ejercicios específicos diseñados para mejorar las habilidades artísticas y la confianza de las participantes puede fortalecer la conexión entre la expresión artística y la reflexión sobre la menopausia.

5. REAJUSTE EN EL LIBRO

Gracias al taller anterior me pude dar cuenta que habían varias páginas que no se utilizaron, por otro lado, detalles como el espacio de escritura llama a un reajuste de tamaño.

CAMBIO DE NOMBRE

DIAS DORADOS

El nombre “Días Dorados” para el taller se eligió inicialmente con la intención de transmitir una perspectiva positiva y enriquecedora de la menopausia.

La palabra “Dorados” se utilizó para reflejar la idea de que este período de la vida de una mujer podría considerarse como una época especial y valiosa, similar a la concepción de algunas culturas que denominan a la menopausia como una “época dorada”.

La elección del término buscaba destacar las oportunidades de crecimiento, sabiduría y auto-realización que pueden surgir durante esta fase, contrarrestando estigmas o percepciones negativas asociadas comúnmente con la menopausia.



FLORES DORADAS

La transición del nombre “Días Dorados” a “Flores Doradas” marcó una evolución significativa en la conceptualización del taller. Este cambio se fundamentó en una observación atenta durante el primer ciclo del taller, donde las participantes recurrentemente expresaron simbolismos y conexiones con flores en sus discusiones, dibujos y reflexiones.

La elección de “Flores Doradas” se alinea de manera más estrecha con las experiencias compartidas por las mujeres durante el proceso. Las flores, con su metamorfosis estacional, representan un símbolo poderoso de crecimiento, renovación y belleza, características que pueden resonar con la transición a la menopausia. Este nombre captura la esencia de un período en el que las mujeres pueden florecer y encontrar una nueva plenitud en sus vidas.

Además, “Flores Doradas” subraya la idea de que este taller es un espacio donde las participantes pueden cultivar y compartir sus propias historias y experiencias, similar al florecimiento de las flores. La elección de “Doradas” sigue recordando la valiosidad y riqueza que esta etapa de la vida puede ofrecer.



Algunos de los dibujos del taller - fotografía personal.

XI.
CICLO 2
FLORES DORADAS



**BIENVENIDA AL JARDÍN DE FLORES DORADAS,
DONDE CADA PÁGINA ES UN PÉTALO EN LA
HISTORIA QUE ESCRIBIMOS JUNTAS**

ESTRUCTURA GENERAL DEL TALLER

Coordinadoras: Gabriela Villagra y Francisca Romo

Participantes inscritas: 10

Participante promedio: 8

Duración Total del Taller: 20 horas

Primer ciclo: 21 Noviembre - 24 Noviembre

Horario por día: 3pm - 5pm

Rango etario: 32 - 64 años



CLASE 1:

- Me presento
- Objetivos y estructura del taller. (presentación de materiales)
- Bienvenida y presentación de los participantes. (juego rompehielo)
- Clase de la ginecóloga - introducción a la menopausia
- Mi presentación: La menopausia según las culturas
- Breve clase y test sobre la menopausia y sus efectos
- Videos sobre experiencias intercalado con actividades
- Cierre y presentación de obras
- Tarea para la casa carta personal

CLASE 2:

- Breve clase y test sobre la menopausia y sus efectos
- Presentación de cartas
- Búsqueda de desafíos u oportunidades individual
- Top 3 desafíos (grupos de a 4) tipo debate
- Presentación de los desafíos
- Búsqueda de posibles soluciones con dibujos y arte (grupal)
- Conversación y debate sobre mejores posibles soluciones
- Solución elegida grupal

CLASE 3:

- Entrega macetero
- Actividad con macetero
- Discusión sobre el taller y últimos pensamientos
- Entrega de diplomas
- Cierre y conclusiones



MATERIALES

Comunes:

- Lápices de colores
- Sharpie
- Plumones
- Cartulinas
- Papel lustre
- Tijeras
- Pegamento
- Regla
- Sacapunta
- Block blancos
- Plastilina
- Glitter
- Dibujos pr hechos

Materiales comunes entregados en segundo ciclo - fotografía personal.



Materiales individuales entregados en segundo ciclo - fotografía personal.

MATERIALES

Bolsa individual:

- Lápiz
- Goma
- Libreta

JUSTIFICACIÓN DE LIBRITO

El libro “Flores Doradas” ha experimentado cambios significativos con la realización del primer ciclo, esto para ofrecer una experiencia más integral y enriquecedora a las mujeres que participan en el taller. Estos cambios buscan facilitar el proceso creativo, brindando un espacio más amplio y guiado para actividades manuales y reflexiones personales.

1. TAMAÑO AMPLIADO:

El cambio en el tamaño del libro responde a la necesidad de integrar las actividades y artes manuales directamente en el mismo libro. Ahora, con un formato más grande, las participantes tienen mayor libertad para expresarse y desarrollar sus creaciones en un solo lugar. Este ajuste busca maximizar la comodidad y facilitar la inmersión en el proceso creativo durante las sesiones del taller.

2. ACTIVIDADES GUIADAS:

La revisión de las actividades se centró en proporcionar una guía más detallada. Esto surge de la observación en el primer ciclo del taller, donde se identificó que algunas participantes encuentran desafíos en comenzar el proceso creativo. La adaptación de las actividades busca brindar un mayor apoyo y orientación, facilitando la conexión entre la expresión artística y las experiencias personales de las mujeres en la menopausia.

Con estos cambios, “Flores Doradas” se posiciona como una herramienta más completa y adaptable, diseñada para acompañar y enriquecer el viaje de cada mujer a través de la menopausia, brindando no solo conocimiento sino también un espacio significativo para la expresión y la transformación personal.

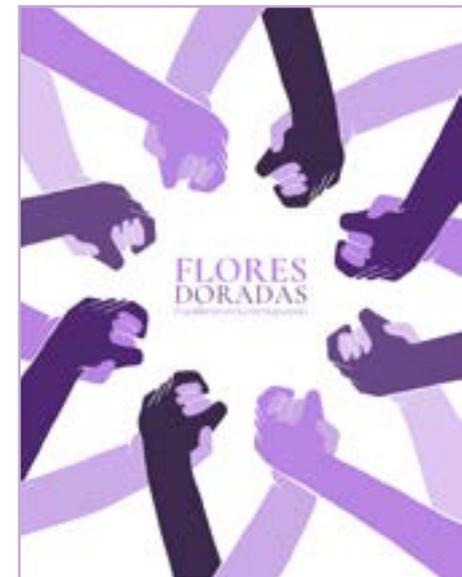
3. ILUSTRACIONES PREHECHAS:

La incorporación de ilustraciones y dibujos prehechos responde a la retroalimentación recogida durante el primer ciclo. Se observó un interés significativo en la pintura como medio de expresión, pero algunas participantes expresaron sentirse abrumadas por la tarea de decidir qué dibujar. La inclusión de ilustraciones prehechas ofrece una opción relajada y sin presiones, permitiendo a las mujeres sumergirse en la pintura de manera más libre y placentera.

4. PÁGINAS EN BLANCO:

El espacio para anotaciones y dibujos libres se añadió para fomentar la creatividad sin restricciones. Las páginas en blanco ofrecen la oportunidad de registrar pensamientos, reflexiones o crear sin un formato preestablecido. Este espacio adicional respalda la premisa del taller de “Flores Doradas”, que no solo busca el aprendizaje, sino también la libertad y la exploración personal a través del arte.

13,5 CM



19 CM



Segunda versión libro - Elaboración personal.

CLASE 1:

INTRODUCCIÓN Y AUTODESCUBRIMIENTO

En el segundo ciclo del taller, se implementaron cambios significativos en la estructura y dinámica para mejorar la participación y la conexión personal con el tema de la menopausia. En la actividad de presentación, se sustituyó la descripción de la menopausia en una palabra por un dibujo rápido de una flor personal que representara o gustara a cada participante, seguido de una breve explicación y vinculación a su vida.

Además, en la actividad relacionada con videos, se introdujo una mejora clave. Cada video se emparejó con una actividad manual específica, progresando desde seguir instrucciones hasta permitir una mayor libertad creativa. Este ajuste contribuyó significativamente a que las participantes se sintieran más cómodas y libres al abordar las manualidades, agilizando así el proceso de creación de dibujos y artesanías más personales.



Actividad rompe hielo, Creación flores - fotografía personal.



Dibujos de actividad guiada despues del video - Fotografía personal.

HALLAZGOS

Se evidenciaron cambios significativos en comparación con el taller anterior.

Uno de los aspectos modificados fue la dinámica de rompehielos, que se ajustó para lograr mayor fluidez y entusiasmo entre las participantes. Este cambio se tradujo en una conexión más rápida y dinámica al inicio de la sesión.

Otro cambio destacado fue la implementación de videos emparejados con actividades específicas y claras instrucciones. Esta estrategia facilitó una introducción más fluida al arte terapéutico, eliminando la incertidumbre sobre qué hacer o qué dibujar. Como resultado, las participantes se sumergieron con mayor facilidad en el proceso creativo, generando más interacción y conversación en torno a las actividades propuestas.

CLASE 2:

BUSQUEDA DE DESAFÍOS Y SOLUCIONES

En este caso no hubo cambios muy significativos en relación a el ciclo anterior, se vio el mismo entusiasmo y calidad de debate.



Actividad búsqueda de desafíos - fotografía personal.

DESAFÍOS:

Grupo 1:

Controles anuales ginecologicos
Implementar actividad fisica
Potenciar mas talleres

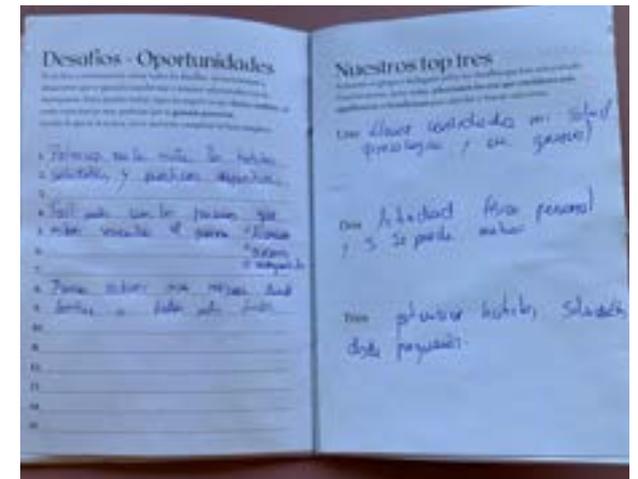
Grupo 2:

No ingorar sintomas
Capacitaciones para todos (hombres y mujeres)
Acompañamiento psicologico y terapeutico (arte)

SOLUCIONES:

Grupo 1 y Grupo 2

Llegaron en conjunto a la misma solucion rapidamente: Ponerse una primero, priorizar, tu no eres segunda en tu vida, asi que preocúpate por ti, y para ello propusieron hacer charlas en talleres del hospital y en consultas para generar que pase de boca en boca.



Actividad búsqueda de desafíos - fotografía personal.

A diferencia del otro taller, esta sesión no llegaron a una solución que tuvieran que generar en la última clase (como la creación de afiches) por ello nos tuvimos que adaptar para que la última clase también fuera significativa y les brindara algo que pudieran recordar aparte del libro



Ilustraciones extra en el libro para que pintaran - Fotografía personal.

HALLAZGOS

En comparación con el ciclo anterior, el entusiasmo y participación en los debates se mantuvo constante en este nuevo ciclo. Sin embargo, se observaron cambios significativos, especialmente durante las discusiones en grupos.

Notablemente, algunas mujeres comenzaron a utilizar las ilustraciones proporcionadas en el libro como una herramienta para expresarse artísticamente mientras conversaban.

Este cambio es de gran relevancia, ya que destaca la efectividad y necesidad de las ilustraciones en el proceso, mostrando cómo las imágenes no solo complementan las conversaciones, sino que también se convierten en un medio creativo para las participantes.

Este hallazgo respalda la importancia de integrar elementos visuales en el taller, proporcionando un enfoque más holístico y enriquecedor para las mujeres que participan en “Flores Doradas”.

CLASE 3:

REFLEXIÓN TANGIBLE Y PERSONALIZADA

En la última sesión del taller, se tomó la decisión de ajustar el desarrollo del prototipado de la solución, introduciendo una actividad adicional significativa. Esta consistió en la decoración de macetas, cada una de las cuales albergaba una flor. Cada participante fue invitada a personalizar su maceta, reflejando lo aprendido o sentido en relación a la menopausia o el taller.

Esta elección estratégica se orientó a proporcionar a las mujeres un recuerdo tangible y personalizado del taller. Las macetas decoradas sirven como un objeto físico que las participantes pueden llevar consigo, recordándoles los objetivos alcanzados y el progreso logrado durante el curso. Esta iniciativa no solo refuerza la conexión personal con la temática del taller, “Flores Doradas”, sino que también crea un vínculo duradero con los aprendizajes y experiencias compartidas en el taller.



Actividad pinta tu maceta - fotografía personal.



Resultados de la maceta, ultima sesión - Fotografía personal.

INTRODUCCIÓN Y AUTODESCUBRIMIENTO

La última sesión del taller marcó un positivo cambio al introducir la actividad de decorar macetas. Esta iniciativa generó entusiasmo y alegría entre las participantes, proporcionándoles un recuerdo tangible del taller.

En esta sesión, al igual que en el ciclo anterior, se dedicó tiempo para reflexionar sobre el taller y discutir posibles mejoras.

Se tomó la decisión de acortar la duración total del taller, evidenciando que, a pesar de reducir el número de sesiones, alargar la duración de cada una no resulta efectivo. Este ajuste busca optimizar la experiencia y aprovechar al máximo el tiempo dedicado al crecimiento personal y colectivo.

MAPA DE VIAJE DESPUES DEL TALLER:

TALLER CICLO 1 Y CICLO 2

Este mapa fue elaborado tras realizar entrevistas a todas las participantes del taller, con el objetivo de obtener respuestas más claras y específicas. Para una mayor precisión, segmenté los mapas considerando a mujeres en diferentes etapas: aquellas que aún no han llegado a la menopausia, las que están en la perimenopausia, las que atraviesan la menopausia y las posmenopáusicas.

Posteriormente, llevé a cabo entrevistas individuales con las participantes una vez finalizado el taller para evaluar los efectos que este tuvo en sus vidas. Es crucial destacar que cada mapeo refleja en promedio 2 o 3 experiencias, y estas están limitadas a las vivencias particulares de las participantes.

Para comprender plenamente el impacto del taller, sería necesario repetir este proceso en varias ocasiones y en distintos contextos, considerando que la experiencia de la menopausia está fuertemente influenciada por la cultura, el entorno y el nivel socioeconómico.

NO LLEGAN A LA MENOPAUSIA

	Antes		Durante			Despues	
Que sabe	Muy poco, ha escuchado la palabra y tiene un concepto general	Escucha del taller y le llama la atención	Llega al taller y descubre que es la menopausia y se asusta	Escucha y empatiza con el resto de mujeres y hace preguntas	Ya sabe lo que viene a futuro y con una red de apoyo e información	Sabe futuros tratamientos y opciones y elige un camino	Comienza a prepararse (vitaminas, ginecologo, etc)
Que hace	-	Investiga un poco sobre que es la menopausia en internet o con amigos	Se queda callada escuchando interesada en este nuevo tema	Escucha las historias y hace preguntas generales	-	Habla sobre el tema con otras mujeres y toma hora al ginecologo	-
Problemas	-	Va a internet ve info que no entienda o falsa	Se asusta por los sintomas y problemas que no sabia que iba a tener	Empatiza con mujeres de su vida que ella no sabia que habian pasado por eso	Se da cuenta lo poco que sabemos sobre temas tan importantes	-	-
Que piensa	-	¿Un curso de menopausia? Eso es cuando se para la regla o no?	Yo pensaba que era que ya no sangrabas y ya no podias tener hijos.	Wow, y pensar que mi mamá/ abuela han pasado por eso y yo ni supe	No puedo creer que somos mujeres y no sabemos todo esto	Voy a revisar como estoy, hace rato no voy al ginecologo	Tengo que partir tomando mis vitaminas para llegar bien a la menopausia
Emociones							

PERIMENOPAUSIA

	Antes		Durante			Despues	
Que sabe	Muy poco, para no decir nada, escucha del taller	Comienza a investigar pero no encuentra info relevante	Se da cuenta que ella esta pasando por esto y no sabia	Pregunta y comprende porque se sentia como se sentia	Tiene la información necesaria y busca los remedios y tratamientos	Elige tratamientos y remedios	Comienza su tratamiento
Que hace	Se siente mal y no sabe porque	Va a distintos profesionales para ver que le pasa	Comienza a comprender lo que le estaba pasando y hace preguntas	Participa activamente en el taller y cuenta sus experiencias	Habla sobre el tema con familia/ amigos	Va a un doctor y mapea su tratamiento	Habla con amigas que esten pasando por lo mismo y cambia su estilo de vida
Problemas	No sabe que esta mal	No se siente comprendida por profesionales.	Enojo con doctores por no detectar antes	-	-	-	-
Que piensa	¿Estare loca?¿Tendre depresion?	Como me siguen derivandod a otro doctor y no encuentran que me pasa	Esto es, esos son mis sintomas, ¿Tengo perimenopausia?	No puedo creer que no estoy loca, que alivio	Ya se que hacer para mejorar	Creo que este tratamiento me hara mejor	Alfin vuelvo a mi ser de antes que todo esto comenzara
Emociones							

Mapas de viaje de las participantes - elaboración propia.

POSMENOPAUSIA

	Antes		Durante			Despues	
Que sabe	Conoce mucha información sobre el tema	Quiere saber más o hablar sobre como fue	Se da cuenta que no sabia tanto como pensaba	Se da cuenta que muchos comportamientos que habia tenido eran menopausia	Se entera de tratamientos alternativos	Tiene una vision mas completa del pasado y futuro	Se informa y genera nuevos desafios y objetivos
Que hace	Esta con hormonas o sin tratamiento	-	Comienza a mirar atras a como fue su proceso	Reflexiona y cuestiona, cuenta su experiencia sin el taller	Pregunta sobre como puede seguir y que deberia hacer	Cambia sus habitos y tratamientos	Tiene un nuevo estilo de vida y comparte con amigas
Problemas	Esta con malos tratamientos o necesita nuevos	Sigue con sintomas pero no lo sabe	Vivio discriminacion o poca empatia con su doctor y no se dio cuenta	Se da cuenta que el proceso pudo haber sido mejor si hubiera tenido mas info y apoyo	-	Cambio de estilo de vida es complejo, pero tiene ayuda	-
Que piensa	-	Quizas pueda ayudar a las participantes con mi experiencia	Mi doctor nunca me dijo todo esto	-	No estoy con tratamiento que se ajuste a mis necesidades (natural u hormonal)	Tengo que cambiar mis formas para tener mejor salud	Que bueno que fui al taller, no pense que me serviria
Emociones							

Mapas de viaje de las participantes - elaboración propia.

CONCLUSIONES

El taller evidenció la riqueza de experiencias y perspectivas de las participantes durante la menopausia. La diversidad enriqueció las discusiones y actividades, pero también planteó el desafío de abordar de manera equitativa las distintas necesidades y preocupaciones, dado el amplio rango de vivencias.

Las actividades diseñadas en el libro “Flores Doradas”, desde el dibujo de la flor representativa hasta la creación de prototipos de soluciones, demostraron ser herramientas eficaces para fomentar la expresión y la reflexión.

El tema del tiempo fue recurrente en ambas sesio-

nes, lo que demuestra que el taller va a tener que ser más largo, con más sesiones, para permitir mayor reflexión e impacto en las mujeres.

Se observó un cambio positivo en la dinámica grupal a lo largo de las sesiones. Desde la timidez inicial hasta la participación activa y el empoderamiento al final, las mujeres se sintieron más cómodas compartiendo sus experiencias y colaborando en soluciones. Este cambio reflejó la efectividad del enfoque participativo y colaborativo del taller.

A pesar de las mejoras observadas, algunas participantes enfrentaron resistencia al uso de materiales proporcionados. Esto subraya la importancia de

abordar individualmente las preferencias y desafíos de cada mujer para optimizar su participación y experiencia en el taller.

Las participantes destacaron que el taller influyó positivamente en sus actitudes y formas de enfrentar la vida. Se observó un aumento en la energía y actitud positiva de algunas participantes, sugiriendo un impacto más allá de las sesiones del taller y en la vida cotidiana.



Entrega diplomas ultima sesión - Fotografía personal.

XII.
PROYECTO FINAL
FLORES DORADAS

DESARROLLO GRÁFICO

El propósito fundamental de este proyecto fue proporcionar una experiencia que ayudara a mujeres comprender de mejor manera la menopausia, permitiendo que sea su narrativa la que guiara el desarrollo de esta iniciativa.

A través de un enfoque colaborativo, se exploraron conceptos clave que resonaban con las experiencias compartidas por las mujeres participantes. Estos elementos se convirtieron en la piedra angular del proyecto, inspirando sensaciones, colores e ideas que alimentaron su desarrollo. Este proceso creativo se centró constantemente en las necesidades y expectativas específicas de las mujeres que atraviesan la menopausia, buscando ofrecer una experiencia significativa y centrada en sus vivencias únicas.

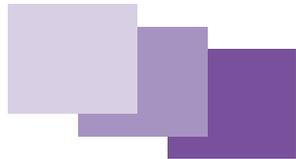


NAMING

El nombre “Flores Doradas” encapsula la esencia del taller, simbolizando el proceso de transformación y resiliencia durante la menopausia. Las flores representan la belleza y el crecimiento, mientras que el dorado evoca la sabiduría y la plenitud, conectando con la idea de una etapa dorada de la vida.

LOGOTIPO E ISOTIPO

El isotipo, una combinación de un útero, una flor y dos manos, simboliza la creación, el apoyo mutuo y la conexión entre mujeres. Las manos entrelazadas resaltan la importancia de la comunidad y el acompañamiento en el viaje de la menopausia.



CALIBRI BOLD ITALIC
CALIBRI BOLD
CALIBRI REGULAR ITALIC
CALIBRI REGULAR
CALIBRI LIGHT ITALIC
CALIBRI LIGHT

MICROSOFT UIGHUR
 MICROSOFT UIGHUR



PALETA DE COLORES

La paleta de colores elegida refleja la feminidad, la fuerza y empoderamiento. Los tonos morados transmiten espiritualidad y transformación, los cuales fueron inspirados en varios movimientos feministas.

TIPOGRAFÍA

La tipografía, una combinación de dos letras, se elige para brindar elegancia y calidez. La fusión de formas crea una identidad única y armoniosa, reflejando la diversidad y la unión en el taller.

FORMATO GENERAL

El diseño general se enfoca en transmitir fuerza, accesibilidad y apertura. La combinación de elementos visuales y la disposición cuidadosa buscan crear un entorno empoderante y estimulante para las participantes. El uso de ilustraciones integrales y generales pretende que cualquier mujer se sienta representada, fomentando la inclusividad y la identificación personal.

KIT OFRECIDO

PRESENCIAL

“Flores Doradas” ofrece un taller presencial diseñado para brindar un espacio enriquecedor y transformador a las mujeres que buscan conocer sobre la menopausia. Guiado por una psicóloga especializada, el taller se sumerge en una experiencia única de aprendizaje y autodescubrimiento. Se proporcionan todos los materiales necesarios para las clases de arteterapia, permitiendo a las participantes expresarse creativamente y explorar su bienestar emocional.

Además, se incluyen el libro de “Días Dorados”, que complementan la estructura del taller. Este libro ofrecen recursos valiosos y guías para reflexionar sobre la menopausia desde diferentes perspectivas. La estructura completa del taller se ha diseñado cuidadosamente para abordar aspectos físicos, emocionales y sociales de esta etapa de la vida.

Lo más destacado del taller es la realización de las sesiones por dos profesionales comprometidas, que aseguran un ambiente de apoyo y comprensión. El enfoque integral del taller busca no solo educar sobre la menopausia, sino también promover la conexión entre las participantes y empoderarlas en este capítulo significativo de sus vidas.



Mockup libro Flores doradas - Elaboración propia.

KIT OFRECIDO

TIEMPO Y LOGISTICA DEL TALLER PRESENCIAL

En el taller “Flores Doradas”, la combinación de una ginecóloga especializada en menopausia y una diseñadora experta en arteterapia crea un espacio único de exploración y apoyo para las mujeres. El taller se desarrolla a lo largo de un mes, con tres clases semanales, permitiendo una inmersión profunda en los diversos aspectos de la menopausia.

La logística del taller es simple y eficiente. El equipo del taller, compuesto por la ginecóloga y la diseñadora, se encargará de llevar todos los materiales necesarios al lugar elegido para la realización de las clases. Esto incluye presentaciones, materiales de arteterapia y música seleccionada para enriquecer la experiencia.

La ventaja de tener un equipo interdisciplinario radica en la adaptabilidad del taller. La presencia de una ginecóloga asegura la precisión y la actualización en la información médica, mientras que la diseñadora, a través de la arteterapia, facilita la expresión y el diálogo emocional. Este enfoque holístico permite ajustes y adaptaciones de actividades según las necesidades y dinámicas específicas del grupo, creando así una experiencia auténtica y personalizada para cada participante.



Flores doradas

OBJETIVOS DEL TALLER

Exploración Personal:

Nuestra primer objetivo es fomentar la exploración individual durante la menopausia, identificando y denunciando los síntomas de esta fase de la vida.

Coserite y Comunidad:

Buscamos crear un ambiente donde cada mujer se sienta escuchada y respaldada por una comunidad que comprende y valida sus experiencias y conocimientos.

Memorias Creativas:

Utilizaremos el arte y las actividades creativas como herramientas poderosas para explorar, comprender y dar forma a los cambios que experimentamos durante esta etapa.

Empoderamiento:

"Flores Doradas" tiene como objetivo empoderar, proporcionar herramientas, recursos y un espacio seguro para abordar los desafíos y las oportunidades que se presentan durante esta fase de la vida.

HORA A HORA

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Introducción
Clase teórica
Presentación | 2 | Video
Actividades
Canto a tu yo |
| 3 | Desafíos personales
Debate grupal
Desafío común | 4 | Spuestas
Actividades
Presentación y
elección |
| 5 | Desarrollo reflexivo
Presentación
Saludo final | 6 | Ultimas
conclusiones
Cierre |

KIT OFRECIDO

ONLINE

En su versión online, “Flores Doradas” ofrece una experiencia integral adaptada a la comodidad del hogar. El paquete incluye el acceso al libro “Días Dorados” en formato descargable, que proporciona contenido valioso y guías específicas para llevar a cabo el taller de manera autónoma. Este recurso está acompañado de un instructivo detallado y recomendaciones expertas que orientan a las participantes en el proceso.

Aunque la interacción directa con profesionales y la dinámica grupal no están presentes en la versión online, el enfoque sigue siendo facilitar la reflexión personal, el autodescubrimiento y el bienestar emocional. Será una versión más accesible y económicamente amigable.



Libro e instructivo online - elaboración propia.



Mockup stickers Flores doradas - elaboración propia.





Mockup libro Flores Doradas - Elaboración propia.

XIII.
PROYECCIONES

IMPACTO Y FUTURO DEL PROYECTO

Tras la realización de los múltiples testeos y revisiones de la experiencia del taller e impacto que tuvo en la vida de las participantes, se constató el valor que tenía el proyecto para ambas partes, pero en especial para las mujeres sin información y que se sentían solas en la montaña rusa que es la menopausia. Este impacto no solo se limitó al ámbito individual de cada participante, sino que también se extendió a la comunidad en general.

El proyecto “Flores Doradas” no solo ha sido un espacio de reflexión y apoyo para las mujeres que participaron directamente, sino que también ha generado un efecto multiplicador al promover conversaciones más abiertas sobre la menopausia. La creación de una comunidad más informada y empática es crucial para abordar las necesidades y desafíos que enfrentan las mujeres durante esta etapa de la vida.

La proyección del proyecto incluye la posibilidad de expandir su alcance a otras comunidades y contextos, considerando las diferencias culturales y sociales que influyen en la experiencia de la menopausia. Al colaborar con profesionales de la salud y organizaciones dedicadas al bienestar femenino, se pueden desarrollar versiones adaptadas del taller

que aborden las necesidades específicas de distintos grupos de mujeres.

Además, el impacto positivo observado en la actitud y calidad de vida de las participantes sugiere que este tipo de intervenciones puede contribuir significativamente a la salud mental y emocional de las mujeres durante la menopausia. Las proyecciones futuras podrían incluir la integración de este enfoque en programas de atención médica y bienestar, reconociendo la importancia de abordar no solo los aspectos físicos, sino también los aspectos emocionales y psicológicos de esta transición vital, o por otro lado, la inclusión del taller en empresas que busquen brindar apoyo a sus trabajadoras.

Por otro lado, considerando que este proyecto tiene como objetivo llegar a mujeres de diversos sectores, se reconoce la necesidad de ofrecer una versión más asequible. Por esta razón, se ha planteado la opción de comercializar el libro y la información del taller como un paquete en línea a un precio más accesible. Al mismo tiempo, se contempla la opción presencial, que incluirá los materiales necesarios y todo lo requerido para participar en el taller.

Esta estrategia busca hacer que la información y el

apoyo relacionados con la menopausia sean accesibles para un público más amplio, asegurando que todas las mujeres tengan la oportunidad de beneficiarse de esta iniciativa.

En resumen, el proyecto “Flores Doradas” no solo ha dejado una huella positiva en las participantes actuales, sino que también presenta oportunidades significativas para extender su impacto a nivel comunitario y más allá, contribuyendo a un cambio cultural en la forma en que se aborda y comprende la menopausia.

ALIANZAS ESTRATÉGICAS

La construcción de alianzas estratégicas para el taller “Flores Doradas” se ha basado en un proceso de reflexión y evaluación cuidadosa. Reconociendo la complejidad y la importancia de abordar las diversas facetas de la menopausia, mi enfoque se centró en identificar colaboraciones que pudieran enriquecer la experiencia de las participantes. La selección de posibles socios se fundamenta en la idea de crear un entorno holístico que ofrezca apoyo integral a las mujeres en esta etapa crucial de sus vidas. Este enfoque no solo amplía el alcance del taller, sino que también contribuye a un enriquecimiento significativo de la propuesta de valor, asegurando un impacto más completo y sostenible.

ALIANZAS LOCALES:

Municipalidades de Chile: Colaborar con la municipalidad para implementar talleres en diferentes comunidades, aprovechando sus recursos y estructuras de apoyo.

Otros Hospitales: Establecer alianzas con hospitales locales para llevar los talleres a diferentes áreas y ampliar la base de participantes.

ALIANZAS NACIONALES E INTERNACIONAL

Red de Salud Pública: Colaborar con instituciones de salud pública a nivel nacional e internacional para expandir la implementación de los talleres.

Organizaciones de Salud Femenina: Asociarse con organizaciones dedicadas a la salud femenina para fortalecer la presencia y el impacto del proyecto.

COSTOS DE PRODUCCIÓN

La planificación de los costos de producción implica considerar cuidadosamente los recursos necesarios para cada sesión del taller, desde los materiales artísticos hasta los gastos asociados con la participación de expertos invitados, como médicos especializados en salud femenina.

Además, se ha contemplado la posibilidad de ofrecer opciones flexibles para adaptarse a diferentes presupuestos, manteniendo una versión más económica que permita la accesibilidad del taller a un público más amplio. La meta es equilibrar eficientemente la calidad de la experiencia con la gestión prudente de los recursos financieros para garantizar la sostenibilidad y accesibilidad del proyecto.

ESTRUCTURA COSTO DE LA EXPERIENCIA PRESENCIAL	
Costo materiales	\$ 150.000
Publicidad	\$ 50.000
Logística	\$ 30.000
Generación contenido	\$ 50.000
Recursos	\$ 1.200.000
TOTAL	\$ 1.480.000

Tabla costos - elaboración propia.

ESTRUCTURA COSTO DE LA EXPERIENCIA ONLINE	
Publicidad	\$ 100.000
Mantenimiento plataforma	\$ 50.000
Generación contenido	\$ 50.000
Recursos	\$ 150.000
TOTAL	\$ 350.000

GASTOS:

Materiales

Materiales de Manualidades (cartulinas, lápices de colores, tijeras, pegamento, plumones, lápices, gomas de borrar, etc). Cuadernos para Talleres (producción y diseño).

Recursos:

Recursos Humanos (facilitador de arteterapia y ginecólogo). Espacio para Talleres.

Publicidad y Difusión:

Material promocional (folletos, pósters).
Publicidad en redes sociales.
Participación en ferias y eventos locales de salud.

Logística:

Transporte de materiales.
Equipamiento audiovisual para presentaciones educativas.

BUISNESS MODEL CANVAS

<p>SOCIOS CLAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hopsitales y organizaciones de salud - Municipalidades - Ginecologa 	<p>ACTIVIDADES CLAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitar sesiones de arte terapéutico. - Organizar debates y discusiones. - Coordinar presentaciones y clases teóricas. - Guiar el desarrollo de proyectos individuales y grupales. 	<p>PROPUESTA DE VALOR:</p> <p>Nuestra propuesta de valor se traduce en una conexión genuina y enriquecedora. Aquí, encontrarás un refugio donde cada mujer es libre de compartir, aprender y crecer, respaldada por la solidaridad de una comunidad que comprende tu viaje. Flores Doradas no solo ofrece herramientas prácticas y creativas para afrontar la menopausia, sino que también te empodera para abrazar este capítulo de la vida con confianza y plenitud.</p>	<p>RELACIÓN CON CLIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crear un ambiente acogedor y de confianza. - Mantener comunicación constante mediante sesiones y materiales. - Recopilar comentarios y sugerencias para mejoras continuas. 	<p>SEGMENTO CLIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mujeres en diversas etapas de la menopausia. - Aquellas en busca de un espacio terapéutico y educativo. - Interesadas en abordar la menopausia de manera positiva y reflexiva.
	<p>RECURSOS CLAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales artísticos (pinceles, pinturas, papel, etc.). - Espacio para talleres. - Cuadernos y libros personalizados. - Colaboración de expertos en salud femenina. 		<p>CANALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones presenciales para participantes locales. - Plataforma online para versiones digitales o venta de material. - Redes sociales para promoción y comunicación. 	
<p>ESTRUCTURA DE COSTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Costos fijos: Alquiler de espacio, honorarios de expertos, materiales recurrentes. - Costos variables: Materiales específicos para cada taller. 		<p>INGRESOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuotas de participación en talleres presenciales. - Venta de paquetes digitales (libro + información del taller). - Posibles patrocinios o alianzas estratégicas. 		

Tabla buisness canvas- elaboración propia.

XIII. CONCLUSIÓN



Ciclo 1 y 2 del prototipado - Fotografía personal.

CONCLUSIÓN CRÍTICA

Las conclusiones apuntan a que el proyecto “Flores Doradas” no solo satisface las necesidades informativas y de apoyo emocional de las mujeres en esta etapa de la vida, sino que también se erige como un modelo de negocio socialmente impactante. El taller no solo proporciona conocimientos sobre la menopausia, sino que también crea una red de apoyo y empoderamiento que trasciende las sesiones.

Como proyección futura, se vislumbra la posibilidad de ampliar este modelo a diferentes sectores y comunidades, adaptándolo a las particularidades culturales y contextuales. La experiencia recopilada a lo largo de este proyecto sienta las bases para la continuidad y expansión de iniciativas similares, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de mujeres en diferentes lugares y realidades.

El proyecto “Flores Doradas” ha sido un viaje enriquecedor y transformador, desde la concepción hasta la implementación. La investigación y prototipos realizados han proporcionado valiosas lecciones sobre las complejidades y diversidad de las experiencias de las mujeres durante la menopausia.

Se identificaron desafíos significativos, como la necesidad de adaptarse a las preferencias individuales de las participantes, destacando la importancia de la flexibilidad en el diseño del taller. La integración de elementos artísticos y la creación de un ambiente de apoyo permitieron un mayor empoderamiento y participación activa de las mujeres, lo cual fue evidente en el cambio positivo de dinámica a lo largo de las sesiones.

Las reflexiones y ajustes realizados, como la incorporación de la actividad de decorar macetas, han demostrado ser cambios positivos que contribuyen a la satisfacción y recuerdo positivo del taller. Además, la decisión de alargar la duración total, basada en la retroalimentación y observaciones, resalta la importancia de adaptarse y optimizar la estructura del taller para una experiencia más efectiva.

El impacto positivo del proyecto se refleja en la creación de un espacio donde las mujeres pueden

compartir experiencias, expresarse creativamente y construir una red de apoyo. Sin embargo, se reconoce que el alcance y la efectividad del taller pueden beneficiarse de una expansión y adaptación continua, considerando la diversidad de contextos y experiencias culturales.

Tomando esto en cuenta se puede decir que el proyecto no solo ha abordado la falta de recursos y apoyo para mujeres en la menopausia, sino que también ha demostrado la eficacia de enfoques creativos y participativos en la mejora de la calidad de vida durante esta etapa. El proyecto sienta las bases para futuras investigaciones y desarrollos, buscando continuamente optimizar y adaptarse a las necesidades cambiantes de las mujeres en la menopausia.

CONCLUSIÓN PERSONAL

En lo personal, este proyecto ha sido un viaje revelador y emocional. La conexión directa con las mujeres participantes y la observación de su transformación a lo largo de las sesiones me ha permitido comprender más profundamente las complejidades de la menopausia. Cada ajuste en el taller, desde la actividad de las macetas hasta la adaptación del tiempo, ha sido guiado por la búsqueda constante de mejorar y adaptarse a las necesidades específicas de cada participante.

Ver cómo las mujeres se sumergen en la creatividad, comparten sus historias y construyen un sentido de comunidad ha sido gratificante. La capacidad del arte y la expresión creativa para impactar positivamente la experiencia de la menopausia es innegable. Además, la retroalimentación recibida ha consolidado mi creencia en la importancia de un enfoque participativo y adaptable en la creación de espacios de apoyo.

A medida que este proyecto continúa evolucionando, mi comprensión sobre la necesidad de brindar recursos tangibles y un espacio emocional para las mujeres en la menopausia se ha profundizado. La resonancia que ha tenido “Flores Doradas” refuerza mi compromiso con la exploración y promoción de enfoques creativos y holísticos para abordar las diversas experiencias en esta etapa de la vida. Este proyecto ha sido más que un estudio; ha sido un recordatorio vívido de la importancia de escuchar, adaptarse y construir juntas.



**FLORES
DORADAS**
Equilibrio en la menopausia

XIV.
BIBLIOGRAFIA

1. Ayers, B., Forshaw, M., & Hunter, M. S. (2020). The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: A systematic review. *Maturitas*, 132, 62–71.
2. Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, G. (2019). Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, 179(5), 665–666.
3. Carroll, R. (2015). **The Bullet Journal Method: Track Your Past, Order Your Present, Plan Your Future.** Penguin.
4. Covarrubias, P. (2006). El arte como herramienta terapéutica: Arteterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XV(2), 157-163.
5. Defaz, K. S. Y. (2020, julio 10). Elevart. Elevart. <https://www.elevart.org/el-mandala-como-tecnica-de-autoconocimiento-en-arteterapia/>
6. Diamant, A. (1997). *The Red Tent*. St. Martin's Press.
7. Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
8. Escorza, L. (2021). Menopausia. *Medicine*, 8(81), 4349–4352. [https://doi.org/10.1016/s0304-5412\(02\)70810-x](https://doi.org/10.1016/s0304-5412(02)70810-x)
9. Euroinnova Business School. (2023, junio 27). beneficios de la arteterapia. Euroinnova Business School. <https://www.euroinnova.cl/psicologia/articulos/beneficios-de-la-arteterapia>
10. Fellows. (s/f). The Menopause Project. Surrey.ac.uk. Recuperado el 21 de diciembre de 2023, de <https://www.surrey.ac.uk/equality-diversity-and-inclusion/gender-equality/menopause-project>
11. Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., Gracia, C. R., & Kapoor, S. (2014). Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women. *Obstetrics and Gynecology*, 124(1), 36–45.
12. Funez, M. (2023). Unpublished observation.
13. Galán, M. (2018, julio 31). Sesiones de Arteterapia. ¿Individuales o grupales? Maite Galán. <https://www.maitegalan.com/sesiones-de-arteterapia>
14. Garrido, P. P. (2021). DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ARTETERAPIA GRUPAL ORIENTADO A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON FIBROMIALGIA, A TRAVÉS DE LA ACEPTACIÓN DEL DOLOR AUTOPERCIBIDO. Uft.cl. https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/2043/Pennaroli_Piera_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Gibson-Helm, M., Teede, H., Vincent, A., & Watson, D. (2014). Menopause is not associated with increased symptoms of depression or anxiety among midlife women: A nationwide cohort study. *Menopause*, 21(5), 477–485.
16. González, A. (2017). Vista de ¿Cómo me veo?: Mujeres mayores hablan de los cambios corporales sufridos con el paso del tiempo. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, 29–40.
17. Hernández, P. A. (2022, julio 28). La menopausia: “hay tanto estigma que no se acepta como una etapa normal”. *es mental*. <https://www.esmental.com/la-menopausia-hay-tanto-estigma-que-no-se-acepta-como-una-etapa-normal/>
18. INFOBAE. (2020, octubre 18). Día Mundial de la Menopausia: la importancia de romper el tabú. infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2020/10/18/dia-mundial-de-la-menopausia-la-importancia-de-romper-el-tabu/>
19. Instituto Nacional de Estadísticas, Proyecciones y Estimaciones de Población. (2004). Esperanza de vida al nacer (en años), según sexo, por quinquenios comprendidos entre los años 1950 y 2025. Minsal.cl. https://repositoriodeis.minsal.cl/deis/ev/esperanza_de_vida/esperanza_de_vida_por_quinquenios_sexo.htm
20. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2019). El arte: auxiliar para la salud de las personas adultas mayores. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/el-arte-auxiliar-para-la-salud-de-las-personas-adultas-mayores?idiom=es>
21. Jorquera, M. (2018). ARTETERAPIA EN ADULTAS MAYORES INSTITUCIONALIZADAS CON DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIA [Universidad del Desarrollo]. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/af39cd38-7c99-46d4-86e6-3fd49e8007f9/content>
22. Lopez, M. A. (2021). Primer Informe Encuesta Provincial sobre Climaterio y Menopausia. Org. ar. Recuperado el 20 de diciembre de 2023, de <https://www.defensorba.org.ar/pdfs/informe-hablemos-de-menopausia-2021.pdf>
23. Larroy, C. (2012). Tratamiento cognitivo conductual en la menopausia [Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/15064/1/T29223.pdf>
24. Lennox, B. B. (2020, diciembre 16). Edadismo y menopausia: la doble discriminación que soportan las mujeres mayores. Blog de INTIMINA En Español; Intimina. <https://www.intimina.com/es/blog/edadismo-y-menopausia/>
25. Lupi, G., & Posavec, S. (2016). *“Dear Data.”* Princeton Architectural Press.
26. Marin, A. (2020, mayo 9). El origen del Arteterapia. Arteterapia. <https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/>
27. Menopause and Me. (2022). Menopauseandme.co.uk. <https://www.menopauseandme.co.uk/en-gb>
28. Menopausia. (2022, diciembre 17). MayoClinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>

29. Menopause cafe. (2023). Menopausecafe.net. <https://www.menopausecafe.net>
30. Menopausia. (2023). Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
31. Norton, A. (2012). La terapia conductual alivia los sofocos. Intramed.net. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=74988>
32. North American Menopause Society (NAMS). (2017). The 2017 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, 24(7), 728–753.
33. Northrup, C. (2011). *The wisdom of menopause: Creating physical and emotional health during the change*. Bantam.
34. OpenAI. (2023). ChatGPT (versión 14 de mar) [Large language model]. <https://chat.openai.com/cha>
35. Ortiz, B. (2009). Bienestar psicologico de los adultos mayores, su relacion con el autoestima y la autoeficacia. Conicyt.cl. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v15n1/art04.pdf>
36. Pena, G. (2018). Arteterapia. *Psicomedica.cl*. <https://ww3.psicomedica.cl/2018/08/21/arteterapia/>
37. Pruthi, S. (2023, agosto 2). Menopausia. *Mayoclinic.org*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
38. Pinehiro, P (2022) Menopausia, síntomas y cuando aparece. *MDSaude*. <https://www.mdsau.de.com/es/ginecologia-es/menstruacion/menopausia/>
39. Roggenkamp, M. (2021). Integrating Art Therapy and Yoga Therapy for Clients with Eating Disorders. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 29(5), 442–460.
40. Roggers, N. (2011) *The creative connection for groups. Person-Centered expressive arts for healing and social change*. United States of America: Science & Behaviour books.
41. s.a. (2021). World sex ratio 2021 - *Statisticstimes.com*. [Statisticstimes.com. https://statisticstimes.com/demographics/world-sex-ratio.php](https://statisticstimes.com/demographics/world-sex-ratio.php)
42. Sanchez Melero, H., & Gil Jaurena, I. (2015). Análisis interseccional y enfoque intercultural en El estudio DE la ciudadanía y la participación: Consideraciones epistemológicas. *Diálogo Andino*, 47, 143–149. <https://doi.org/10.4067/s0719-268120150002000>
43. Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education*. England: Whurr.
44. Steed, B. (2017). International Expressive Arts Therapy Association®. *ieata*. <https://www.ieata.org>
45. Stuckey, H.L. & Nobel, J. (2010) The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100 (2).
46. Smith, J. (2019). Breaking the Menopause Stigma: A Comprehensive Review. *Journal of Women's Health*, 28(4), 429-434. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7383>
47. Stuckey, H. L. (2010). Art therapy in Australia: Practice and philosophy. *International Journal of Art Therapy*, 15(1), 34-47. <https://doi.org/10.1080/17454831003741708>
48. Thurston, R. C., & Joffe, H. (2013). Vasomotor symptoms and menopause: Findings from the Study of Women's Health Across the Nation. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 40(3), 487–502. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2013.05.001>
49. Tratamiento para la menopausia. (2021). Oficina para la salud de la mujer. <https://espanol.womenshealth.gov/menopause/menopause-treatment>
50. van de Walle, E. (1982). Women's Age and Intrahousehold Power Relations in Sub-Saharan Africa. *International Studies in Demography*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-728480-4.50005-1>
51. Vázquez, S. V. (2021). Los beneficios de la arteterapia como medio de expresión simbólico. *SOM Salud Mental* 360. <https://www.som360.org/es/monografico/arte-cultura-salud-mental/articulo/beneficios-arteterapia-como-medio-expresion>
52. Villar, C. (2016). Líneas de expresión Una experiencia de Arte terapia con Adultas Mayores en contexto comunitario. *Uchile.cl*. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143195/1-C3%ADneas-de-expresion.pdf?sequence=1>
53. Watts, N. (2023). *Stripes: Holistic Menopause Solutions that Work*. Stripes. <https://iamstripes.com>
54. World Health Organization (OMS). (2020). Research on the menopause in the 1990s. Report of a WHO Scientific Group. *World Health Organization Technical Report Series*, 866, 1–107.
55. Woods-Giscombé, C. L. (2016). Superwoman Schema: African American Women's Views on Stress, Strength, and Health. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1767–1781. <https://doi.org/10.1177/1049732316645452>

LIBRO FLORES DORADAS



Flores doradas

OBJETIVOS DEL TALLER

- Objetivos generales:**
 - Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y creatividad.
 - Desarrollar habilidades de comunicación y colaboración.
 - Desarrollar habilidades de resolución de problemas.
- Objetivos específicos:**
 - Identificar y describir diferentes tipos de flores.
 - Crear una obra de arte original inspirada en las flores.
 - Presentar y explicar la obra de arte creada.
- Objetivos de aprendizaje:**
 - Identificar y describir diferentes tipos de flores.
 - Crear una obra de arte original inspirada en las flores.
 - Presentar y explicar la obra de arte creada.

HORA A HORA

1. Bienvenida y presentación.	2. Observación y descripción de flores.
3. Creación de la obra de arte.	4. Presentación y explicación de la obra de arte.
5. Reflexión y evaluación.	6. Cierre y despedida.

Bienvenida

Bienvenido al Jardín de Flores Doradas, donde cada página es una planta en la que crecen tus sueños.

Mi flor es:

Una flor que me inspira a ser creativo y a pensar en cosas nuevas.

Mi flor es:

Una flor que me inspira a ser creativo y a pensar en cosas nuevas.

Objetivos

Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y creatividad.

Desarrollar habilidades de comunicación y colaboración.

Desarrollar habilidades de resolución de problemas.

Clase

En esta clase vamos a aprender a crear obras de arte inspiradas en las flores.

- Identificar y describir diferentes tipos de flores.
- Crear una obra de arte original inspirada en las flores.
- Presentar y explicar la obra de arte creada.

Este libro pertenece a:

Nombre: _____

Apellido: _____

Fecha: _____

Sabías que...

Las flores son una parte importante de nuestro mundo y tienen muchas propiedades medicinales.

Las flores son una parte importante de nuestro mundo y tienen muchas propiedades medicinales.

Sabías que...

Las flores son una parte importante de nuestro mundo y tienen muchas propiedades medicinales.

Las flores son una parte importante de nuestro mundo y tienen muchas propiedades medicinales.

Carta a tu yo más joven

Querido yo más joven, espero que estés bien y que estés disfrutando de la vida.

Querido yo más joven, espero que estés bien y que estés disfrutando de la vida.

Que tu creatividad florezca

La creatividad es una habilidad que todos tenemos y que podemos desarrollar.

La creatividad es una habilidad que todos tenemos y que podemos desarrollar.

Que tu creatividad florezca

La creatividad es una habilidad que todos tenemos y que podemos desarrollar.

La creatividad es una habilidad que todos tenemos y que podemos desarrollar.

Que tu creatividad florezca

Expone tu creatividad y fomenta la creatividad de los demás. Comparte tus ideas y soluciones con tus compañeros. Puedes usar para ello cualquier elemento de tu entorno. Inspírate y crea algo nuevo. ¡Diseña y crea!

Que tu creatividad florezca

Usa tu imaginación para crear algo nuevo. Usa cualquier elemento de tu entorno. Inspírate y crea algo nuevo. ¡Diseña y crea!

Desafíos - Oportunidades

Desafíos y oportunidades. Encuentra los desafíos y oportunidades que se presentan en tu entorno. Encuentra los desafíos y oportunidades que se presentan en tu entorno. Encuentra los desafíos y oportunidades que se presentan en tu entorno. Encuentra los desafíos y oportunidades que se presentan en tu entorno.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Nuestros top tres

Encuentra los tres mejores diseños de los desafíos que has realizado. Encuentra los tres mejores diseños de los desafíos que has realizado. Encuentra los tres mejores diseños de los desafíos que has realizado. Encuentra los tres mejores diseños de los desafíos que has realizado.

Uno

Dos

Tres

Soluciones

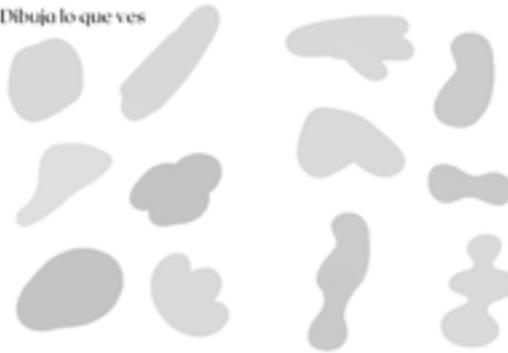
Encuentra las soluciones a los desafíos que has realizado. Encuentra las soluciones a los desafíos que has realizado. Encuentra las soluciones a los desafíos que has realizado. Encuentra las soluciones a los desafíos que has realizado.

Actividades extra





Dibuja lo que ves



Retroalimentación

Mis opiniones

Como profesor/a que participo del taller

Como estudiante participante del taller

Respondo en el blog que representa el taller

Extras

Como profesor/a que participo del taller

Agradecimientos

Queridos participantes de "Flores Doradas",
Es un honor y un privilegio acompañarles
en este viaje de autoconocimiento y
empoderamiento a lo largo de nuestro taller.

Queremos expresar nuestro más sincero
agradecimiento por su compromiso, apertura y
valentía en este proceso.

Cada uno de ustedes ha aportado su propia luz y
sabiduría a nuestro grupo, y juntos hemos
creado un espacio de apoyo, crecimiento y
comunidad. Ha sido un placer de aprender como
ustedes lo que hace que "Flores Doradas" sea un
lugar especial y significativo.



STICKERS E ILUSTRACIONES



MANUAL DE MARCA



QUIENES SOMOS

"Flores Doradas" es un club de mujeres en España en un momento decisivo de su existencia personal, profesional y de independencia. Desde las mujeres de las ciudades de la menopausia. Cada una de ellas vive de la experiencia de afrontar los desafíos que surgen en esta etapa de la vida, con todas las bellezas y la plenitud de una "segunda vida".

En "Flores Doradas", queremos que la menopausia sea una etapa bonita, feliz de plenitud y crecimiento personal. Queremos ser un referente de una buena vida, de bienestar personal y bienestar. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.

PROPUESTA DE VALOR

En "Flores Doradas", nos vemos más allá del día a día. Queremos vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un referente de una buena vida, de bienestar personal y bienestar. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.

Objetivo: Ser un referente de una buena vida, de bienestar personal y bienestar. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.	Propuesta de Valor: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.
Misión: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.	Visión: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.

INTRODUCCIÓN

Queremos ser un referente de una buena vida, de bienestar personal y bienestar. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.

PROPUESTA DE VALOR

PIELES

Transparencia: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.	Comunidad: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.	Empatía: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.
--	--	--

IDENTIDAD DE MARCA

CONTENIDOS

- Misión y Visión
- Nuestro Logo
- Estándares del Logo
- Paleta de color
- Tipografía
- Fuentes primarias y secundarias
- Estilo fotográfico
- Aplicaciones

MISIÓN Y VISIÓN

Misión: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.	Visión: Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.
---	---

PORQUÉ FLORES DORADAS

Queremos ser un referente de una buena vida, de bienestar personal y bienestar. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz. Queremos ser un punto de encuentro para todas las mujeres que quieren vivir una vida plena y feliz.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



FLORES DORADAS

Equilibrio en la menopausia

Francisca Romo Hernandez

Profesor guía: Patricia Isidora Sanchez Hidalgo
Diciembre de 2023, Santiago de Chile